

جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض العناصر البدنية والمهارية لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة

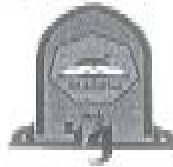
إعداد الطالبة
آلاء شاهر الدلابيح

إشراف
الدكتور عصام ناجح أبو شهاب

رسالة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في
التربية الرياضية/ قسم التربية الرياضية

جامعة مؤتة، 2017

بسم الله الرحمن الرحيم



MUTAH UNIVERSITY
College of Graduate Studies

جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

نموذج رقم (١٤)

قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالبة الاء شاهر الدلابيح الموسومة بـ:

اثر برنامج تدريبي لتنمية بعض العناصر البدنية والمهارية لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية.

القسم: التربية الرياضية.

	التوقيع	التاريخ	
د. عصام ناهج ابو شهاب		18/3/2017	مشرفاً ورئيسا
أ.د زين العابدين بني هاني		18/3/2017	عضواً
د. سليم عبد المجيد الجزازي		18/3/2017	عضواً
د. حسن محمد الخالدي		18/3/2017	عضواً



عميد كلية الدراسات العليا

أ.د محمد عبدالرحيم المحاسنه

MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-99
Ext. 5328-5330
FAX:03/ 2375694
sedgs@mutah.edu.jo dgs@mutah.edu.jo e-mail:
http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm

مؤتة – الكرك – الأردن
الرمز البريدي : ٦١٧١٠
تلفون : ٠٣/٢٣٧٢٣٨٠-٩٩
فرعي 5328-5330
فاكس 375694 ٠٣/٢
البريد الالكتروني
الصفحة الالكترونية

الإهداء

إلى من كان دوما إلى جانبي، صاحب الفضل ومصدر الرعاية الذي لا يسعني إلا أن أقف أمامه احتراما وعرفانا وطاعة وحبا إلى من أخلصت له دعواتي

والدي الغالي

إلى قمري الذي لا يغيب وشمسي التي لا تنقطع دفئها أبدا

أمي الغالية

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي

إخوتي

إليكم جميعا أهدي ثمرة جهدي المتواضع متمنيا من الله الإفادة منه

آلاء شاهر الدلابيح

الشكر والتقدير

قال الله تعالى:

﴿رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَل صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾صدق الله العظيم ﴿19﴾ **(سورة النمل).**

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على منارة الإسلام والدين واشرف الخلق وإمام المرسلين محمد صلى الله عليه وسلم وعلى اله وصحبه أجمعين.

أتقدم بجزيل الشكر والامتنان والعرفان إلى من سعدت بالتلمذة على يديه معلمي الدكتور عصام ناجح أبو شهاب الذي اشرف على هذا العمل، الذي لم يبخل عليَّ بعلمٍ، وكان نعم الأخ والأب والمشرف، ومنحني من فكره الرشيد ورأيه السديد وبذل من جهده الكثير مما كان له الأثر في إخراج هذه الرسالة إلى حيز النور، فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما وأتقدم بعظيم الشكر والامتنان إلى السادة أعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بقبول مناقشة رسالتي هذه، والذين سيكون لآرائهم عظيم الاهتمام والتقدير، فبارك الله فيهم جميعاً وجزاهم الله خير الجزاء.

وأتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أفراد عينة الرسالة الذين لم يترددوا لحظة واحدة عن بذل الجهد والعمل بكل جد وتفان في تطبيق الاختبارات والبرنامج التعليمي، لهم كل الشكر والتقدير لدورهم البارز في إتمام هذه الرسالة.

كما وأتقدم بالشكر إلى كل من وقف إلى جانبي وساندني وقدم لي العون في إنجاز هذا العمل العلمي المتواضع.

لكم كل الشكر والاحترام والتقدير لصبركم وتحملكم من اجلي

آلاء شاهر الدلابيح

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

الملخص

أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض العناصر البدنية والمهارية لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة

آلاء شاهر الدلابيح

جامعة مؤتة، 2017

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض العناصر البدنية والمهارية لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعة التجريبية الواحدة، وتكونت عينة الدراسة من (15) ناشئة تراوحت أعمارهم ما بين (12-14) سنة، تم اختيارهن بالطريقة القصدية من مدارس محافظة الطفيلة، حيث تم أستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وأختبار (ت) للعينات المترابطة ومعامل ارتباط بيرسون، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$) بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والمهارية لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي لدى ناشئات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة، وأوصت الباحثة باعتماد البرنامج التعليمي المقترح كوسيلة للارتقاء في عناصر اللياقة البدنية والمهارية لدى ناشئات خماسي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: البرنامج التعليمي، الصفات البدنية والمهارية، واعدات خماسي كرة القدم.

Abstract

The Effect of Training Program to Improve some of the Physical and Skill Elements for Futsal Grass Roots in Tafilah Governorate

Ala'a Shaher Al-Dalabeeh
Mutah University, 2017

This study aimed to identify The Effect of Training Program to Improve some of the Physical and Skill Elements for Futsal Grass Roots in Tafilah Governorate. The Researcher used the experimental method The sample has been way one group, The sample of the study consisted of (15) Juniors between the ages of (12-14) years ,who are the Chosen purposely schools Tafila.

The statistical measures that were used included means standard deviations, (T) Test, The Results showed statistically significant differences between the Pre-measurement and the post-measurement of the experimental group. This was for post-measurement of the Physical and Skill Elements for Futsal Grass Roots in Tafilah Governorate.

The Researcher Recommends The proposed training program is accredited as a way to improve fitness and skill for Players, especially in the early age groups.

Key Words: Training Program, Physical and Skill, Futsal Grass Roots.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة:

إن التطور السريع الذي واكب العالم من الناحية المعرفية والعلمية والتكنولوجية والتي حدثت خلال العقود الأخيرة كل ذلك انعكس على جميع مجالات الحياة ومنها المجالات الرياضية، وظهرت الأساليب العلمية الحديثة في التعلم والتدريب وذلك من خلال الاهتمام بالفرد من النواحي البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخططية، مما يؤدي إلى الارتقاء بمستوى اللاعبين إلى الأفضل والذي اثر في رفع مستوى الألعاب الرياضية في معظم دول العالم.

ويشير (أبو شهاب، والعزام، 2016) أن كرة القدم أصبحت الآن محط أنظار العالم بشكل عام، وأصحاب الاختصاص بشكل خاص مما أدى إلى عملية البحث عن أفضل الطرق والأساليب المتنوعة في العملية التعليمة والتدريبية والتي تعتمد بشكل كبير على الأبحاث والدراسات العلمية، وذلك من خلال استخدام التخطيط السليم والرؤية الشاملة في عملية الإعداد والتدريب لهذه اللعبة، بحيث لم تعد هذه العملية عبارة عن عملية عشوائية غير منظمة لذلك فقد اتجهت الدول المتقدمة في هذه اللعبة إلى توجيه طاقاتها وإمكاناتها وقدراتها البشرية والمادية والعلمية نحو بناء فريق قادر على تقديم المستوى الأمثل في الأداء وتحقيق الانجازات الرياضية.

ويؤكد (أبو شهاب، 2014) ان المكانة التي احتلتها كرة القدم باعتبارها اللعبة الشعبية الأولى في معظم دول العالم زاد من إقبال الناشئين والشباب على ممارستها، ولقد ثبت علمياً وعملياً أن قطاع الناشئين هو الميدان الرئيسي الذي توجهت نحوه الجهود، وأن تأسيس قاعدة عريضة من اللاعبين وتأهيلهم من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية هو الضمان الوحيد للوصول إلى المستوى العالي من جهة، ورفد الفئات العمرية المتقدمة بالكفاءات الواعدة من جهة ثانية.

ويشير(أسد، 2015) أن كرة الصالات تعتبر واحدة من الألعاب الرياضية التي لاقت شعبية واسعة في كل دول العالم وتكاد تضاهي لعبة كرة القدم، لما لها من

إثار ومتعة وهي تمارس من قبل العديد من الألعاب التي يحتاج لاعبيها امتلاك مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية والنفسية، اذ ان ممارسة لعبة كرة الصالات من قبل الاناث عن طريق اندية رياضية تعنى في تطوير امكانيات اللاعبات عن طريق توفير كل المستلزمات الضرورية لرفع مستوياتهم في جميع النواحي من اجل التنافس وتحقيق النتائج الايجابية في البطولات التي يشاركون فيها.

ويضيف (لفتة، 2014) أن لعبة كرة القدم الصالات حظيت في السنوات الاخيرة باهتمام كبير من الاتحادات العالمية الدولية العاملة عليها وقد انعكس هذا الاهتمام بالتطور الملحوظ في المباريات العالمية من أداء مهاري وفني للعبة والتقدم في المستويات الكروية وكذلك النساء لها الحظ الاوفر في هذه اللعبة ولم تقف على مستوى واحد فقط بل أخذت تطور اكثر فاكثر وصولا إلى مزاولتها من قبل كل الدول.

وتعتبر لعبة خماسي كرة القدم منذ نشأتها وحتى الان تطوراً سريعاً وملحوظاً وقد تزايد عدد الدول المنظمة لسباقات هذه اللعبة ضمن الاتحاد الدولي لكرة القدم وكذلك عدد الممارسين لهذه اللعبة الجماعية المصغرة، وتعتبر كرة الصالات إحدى الألعاب الجماعية التي أخذة مكان الصدارة من حيث انتشارها على الصعيد العالمي كبطولات عالمية وأسيوية وعربية ومحلية وشعبية لكافة الفئات العمرية ولكلا الجنسين. (يوسف، 2014)

ويؤكد (احمد، 2005) إن لعبة كرة القدم الصالات تعد من الرياضات التي ظهرت حديثا بشكلها الرسمي، آذ أقيمت أول بطولة كأس العالم لكرة الصالات بإشراف الاتحاد الدولي في العام (1989) في هولندا، ألا أنها كانت تمارس سابقاً بشكل غير رسمي لفرق الهواة.

وفي السنوات العشر الاخيرة ظهرت كرة القدم النسائية بشكل قوي اذ انها تأخرت كثيرا عن نظيراتها عند الرجال وبدأت الخطوات الاولى عند النساء من خلال زيادة نوادي كرة القدم النسائية في اغلب الدول الاوروبية خلال مدة الثمانينات وهي ما شكلت نواة المنافسات لاحقا، ويذكر ان عدد النوادي المسجلة زادت من (188-321) نادي بين (1980-1991) واكتسبت اللعبة الاعتراف الدولي عام

(1991) عندما نظمت البطولة الاولى في الصين، ويعتقد الآن ان هنالك أكثر من (20) مليون لاعبة من الاناث في العالم، ولا زالت اللعبة غير منتشرة في عدد من بلدان العالم لأسباب اجتماعية واقتصادية ومحلية. (عبد، 2014)

ويشير(الكروي، 2009) الى إن غالبية الفرق العالمية اعتمدت في بناء فرقها على تعليم الأطفال لمهارات كرة القدم وذلك من خلال فتح مدارس خاصة بها يتم فيها تعليم الأطفال ومن كلا الجنسين على المهارات الأساسية بكرة القدم من خلال إخضاعهم إلى برامج تعليمية لهذه المهارات.

وتتطلب عملية التعلم الحركي استخدام أساليب تعليمية تضمن الوصول الى الهدف من العملية التعليمية بأقل جهد وأقصر وقت، وهي توصيل المعلومات والمعارف الى المتعلم بأفضل أسلوب او طريقة ممكنة، أذ يعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية الأساليب المستخدمة في تعليم المهارات الحركية للوصول الى الأداء الأمثل، مما دفع العاملين في مجال التعلم والتعليم الى البحث عن أفضل الأساليب في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية في الألعاب الرياضية المختلفة. (أسمر، ومحمد، 2011)

ويؤكد (قنديل، 2011) أن عملية الإعداد المهاري لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم، تهدف بصورة أساسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها اللاعب أثناء المنافسة الرياضة، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها حتى يمكن اللاعب الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من الإنجاز الرياضي، ومن الضروري لضمان إتقان المهارات الأساسية والعمل على تثبيتها أثناء المنافسات أن يقوم الفرد الرياضي من وقت لآخر بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة، تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يقابله اللاعب أثناء المواقف المختلفة للمباراة.

ويضيف (الراوي، وجميل، 2010) أن لاعب خماسي كرة القدم يحتاج إلى مستوى عال من اللياقة البدنية الخاصة وذلك من أجل تنفيذ المهارات الأساسية وخطط اللعب الكثيرة وذلك لما تملكه هذه اللعبة من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات والركض لأخذ الفراغ داخل مساحة صغيرة فضلا عن أن عدد اللاعبين القليل يجعل المباراة دائمة الحركة لان واجبات اللاعبين تكون هجومية ودفاعية في

ذات الوقت وذلك من اجل الوصول إلى الفوز في المباراة وكذلك تحقيق أفضل الانجازات الرياضية بلعبة خماسي كرة القدم.

وقد أشار(الفران، 2012) اهتمت دول العالم المتقدمة اهتماماً كبيراً وشاملاً بتدريب الناشئين من كافة النواحي ولجميع الألعاب الرياضية، حيث فتحت لهم مدارس خاصة يتلقون فيها إلى جانب الدروس الإعتيادية التي تلقاها أقرانهم في المدارس الأخرى، حيث تدرس لعبة كرة القدم نظرياً وعملياً، إضافة إلى الفحوصات والعناية المركزة بالجانب الصحي باعتبار الناشئين هم القاعدة الواسعة التي ينمو خلالها أبطال المستقبل في لعبة كرة القدم، ولذا يجب أن يتم تحسين كفاءة عملية التدريب الرياضي للمرحلة السنية التي تبدأ من الطفولة حتى مرحلة تحت سن (21) سنة، وقد بات استثمار كافة الجوانب التي تسهم في توسيع قاعدة الناشئين مما أدى إلى ارتفاع المستويات الرياضية التنافسية نتيجة الإعداد البدني والمهاري للاعبين عند وضع البرامج التعليمية والتدريبية.

ولتعليم وتدريب واعدات مدارس كرة القدم في المرحلة السنية (12–14) سنة هناك متطلبات مهارية وبدنية، حيث أوضح (أبوالمجد، والنمكي، 1997)، أنه عندما يتدرب الواعد على الأداء الماهر فإنه يحصل على التكيف البدني والمهاري، حيث يتكيف مع متطلبات اللياقة البدنية الخاصة لأداء مهارات الكرة، وبما أن اللاعبين أصبح لديهم مهارة مرتفعة يصبح التكيف أكثر أهمية ليمكنهم من أداء المزيد من التكرارات وبكثافة ولتحقيق أهداف تكتيكية بإستخدام المهارات أي بتطبيق قدراتهم مما يحتدم الأهتمام باللياقة البدنية القائمة.

2.1 مشكلة الدراسة:

ومن خلال خبرة الباحثة العملية كمدرسة تربية رياضية، وحضورها لعدد من الدورات وورشات عمل لتدريب فئة الناشئين في كرة القدم، ومن خلال التقائها مع العديد من أصحاب الاختصاص في رياضة كرة القدم سواء الأكاديميين والمدربين، لاحظت الباحثة عدم وجود أي فريق نسوي لكرة القدم باختلاف الفئات العمرية في محافظة الطفيلة، رغم وجود فرق نسوية لمعظم محافظات المملكة الشمالية والوسطية، وحتى

الجنوبية يوجد فيها مثل محافظات الكرك والعقبة، وترى الباحثة قد يعود ذلك نتيجة النواحي العرفية والعادات والتقاليد التي تسيطر على هذه المحافظة، ومن جهة أخرى عدم وجود مدربين مؤهلين لتعليم وتدريب هذه الفئة وخاصة من فئة المدربين الاناث، وتؤكد الباحثة عدم وجود برامج تعليمية وتدريبية خاصة لهذه الفئات تتناسب مع قدراتهم وامكانتهم البدنية والمهارية، ومن خلال مراجعة العديد من الدراسات والأبحاث العلمية لاحظت الباحثة أن هناك قلة في الدراسات التي تعاملت مع فئة الناشئات من جميع الجوانب سواء البدنية أو المهارية في خماسي كرة القدم، وبناء على جميع المعطيات السابقة برزت مشكلة الدراسة مما حدا بالباحثة لاجراء هذه الدراسة لتقديم برامج تعليمية حديثة ومتنوعة من الناحية البدنية والمهارية لكي تساعد في ايجاد بذرة وانشاء أول فريق نسوي لفئة الناشئات في محافظة الطفيلة.

3.1 أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في ما يلي:

1. تعتبر من أولى الدراسات التي تناولت موضوع خماسي كرة القدم للناشئات على مستوى الأردن بشكل عام وفي محافظة الطفيلة على وجه الخصوص.
2. تعتبر من الدراسات القليلة التي استخدمت البرامج التعليمية من أجل تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية البدنية مثل (القوة، السرعة، الرشاقة، التحمل، المرونة) والمهارية مثل (الاحساس بالكرة، الجري بالكرة، التمرير، التصويب، ركل الكرة) لناشئات خماسي كرة القدم.
3. المساهمة في اكتشاف قدرة هذه الفئة من الناحية البدنية والمهارية والعمل على تفعيلها وتحسينها من أجل الارتقاء بمستوى الأداء المهاري نحو الأفضل في مجال لعبة خماسي كرة القدم، وبالتالي تحقيق فكرة تكوين نواة فريق نسوي في محافظة الطفيلة.
4. تأمل الباحثة بأن تكون هذه الدراسة مرجعاً يُستفاد منهُ من قبل المُختصين في مجال لعبة خماسي كرة القدم، بفتح آفاق جديدة في استخدام البرامج

التعليمية لتحسين المتغيرات البدنية والمهارية لدى اللاعبات، وتصبح نموذجاً ومثالاً يحتذى به من قبل مدربي خماسي لكرة القدم في الأردن.

4.1 أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى:

1. أثر برنامج تدريبي لتنمية بعض العناصر البدنية والمهارية لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة.

5.1 فرضيات الدراسة:

سعت هذه الدراسة للإجابة على الفرضيات التالية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في العناصر البدنية ولصالح الاختبار البعدي لـدى واعـدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة؟
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي في الأداء المهاري ولصالح الاختبار البعدي لـدى واعـدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة؟

6.1 محددات الدراسة:

1. المحدد الجغرافي: محافظة الطفيلة- المملكة الأردنية الهاشمية.
2. المحدد المكاني: صالة التربية والتعليم في محافظة الطفيلة.
3. المحدد الزمني:أجريت هذه الدراسة خلال فترة 2016/10/16- 2016/12/8م.
4. المحدد البشري: جميع طالبات مدارس محافظة الطفيلة للفئة العمرية (12-14) سنة.
5. المحدد الفني: البرنامج التدريبي لهذه الدراسة.

7.1 مصطلحات الدراسة:

خماسي كرة القدم: لعبة تتكون من (5) لاعبين أو لاعبات لكل فريق، وتلعب على مدار شوطين كل شوط (20) دقيقة، على أن تلعب على ملاعب داخلية او خارجية ويكون الطول (38 – 42م) والعرض (18 – 25م) دون استخدام الجدران الجانبية وبتخطيط محدد للملعب، وتؤدي من خلالها جميع المهارات المستخدمة في اللعبة. (أسمر، ومحمد، 2006)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري:

النبذة التاريخية لكرة القدم النسائية:

على الرغم من المحاولات الحثيثة من قِبل مدربي ولاعبي كرة القدم على إبقاء هذه الرياضة خاصةً بالذكور إلا أنّ هذا لم يمنع بعض النساء من ممارسة حقهنّ في اختيار الرياضة التي يُفضلنها، وقد بدأت فكرة إنشاء فريق كرة قدم نسائي في أواخر القرن الثامن عشر وتحديداً عام (1895)، وقبل هذا التاريخ لعبت النساء لأوّل مرة كرة القدم كهواية عام (1790)، وفي عام (1892) لعبت النساء أوّل مباراة لكرة القدم في أسكتلندا ولكنها لم تكن على مستوى رسميّ، وفي عام (1895) كانت أول مباراة نسائية لكرة القدم والتي تّم تسجيلها رسمياً، وقد رفض الاتحاد البريطاني لكرة القدم هذه المباراة إلّا أن هذا لم يكن عائقاً أمام استمرار هذه المباريات، وقد رأى البعض أنّ الرفض جاء من خوف الاتحاد على اتجاه المشجعين إلى الكرة النسائية مما يُشكل خطراً على جمهور كرة القدم للرجال.

ومع الانفتاح الحاصل في آخر خمسين سنة مضت بدأت هذه الرياضة في العودة إلى الأضواء من جديد، وقد شهدت بعض الدول مثل الولايات المتحدة الأمريكية وإيطاليا واليابان تطوراً ملحوظاً في كرة القدم النسائية، وأحدثت تغيراً كبيراً، وفي عام (1991) تمّ عمل "كأس العالم للسيدات" وقد سيطرت كلٌّ من ألمانيا والولايات المتحدة الأمريكية على لقب كأس العالم للسيدات على مدار ستّة نهائيات، شهد كأس العالم للسيدات عام (1999) حضوراً واسعاً أذهل جميع متابعي كرة القدم، وأصبحت هناك أسماء في مشهورة وعلى مستوىً عالٍ من المهارة ولا تقل عن الرجال في منتخبات الكرة العالميّة، فهنالك أسماء لا تقل مهارة عن بيليه وميسي وبيكهام، وغيرهم من الأسماء المعروفة التي استطاعت أن تبني لها شهرة ومجداً واسعين.

لا زالت هذه الرياضة تتطوّر ببطء شديد في عالمنا العربي، فكما هناك صعوبة في دخول المرأة المجال السياسي فإنّ فكرة لعب المرأة لكرة القدم ونظرة مجتمعنا لهذه الرياضة الخاصة بالرجال يُشكل عقبةً أمام كل من تُفكّر في دخول هذا المجال على الرغم من وجود العديد من الفرق النسائية في بعض الدول العربية، إلا أنّ هذا لا يعني أن الفكرة مقبولة لدى الكثيرين وخاصةً أنّ منتخباتنا العربية من الرجال لا زالت متأخرة عالمياً، ولم نشهد فوز أيٍّ من المنتخبات العربية بلقب كأس العالم أو حتى على مستوى قاري، فكيف للنساء النجاح في هذه الرياضة التي تعتمد بشكل أساسي على تشجيع الجمهور لها. (العقلة، 2015)

وكرة القدم هي اللعبة الشعبية الأولى في العالم، ومن الألعاب التي تمتاز بكثرة المهارات وهي كمتطلبات واجبة للوصول إلى الأداء الأمثل والتي ينبغي على الطلاب تعلمها الأمر الذي يتطلب إتقان عالي للمهارات الأساسية، ولكي ترتقي الدول في مجال كرة القدم كان اهتمامها منصباً على إعداد قاعدة قوية من ممارسي اللعبة وبأعمار مبكرة مبتدئين من الرياضة المدرسية بوصفها الرافد الرئيس في تزويد الأندية والمنتخبات الوطنية وصولا بهم إلى مستوى الانجاز أو البطولة معتمدين على تعلم وتطوير المهارات الأساسية باستخدام أفضل الطرائق والأساليب الحديثة. (علي، 2013)

وتعد لعبة خماسي كرة القدم من الألعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في معظم بلدان العالم كونها واحدة من الألعاب الأكثر شعبية في العالم، ويرغب في ممارستها ومشاهدتها معظم الفئات العمرية ومن كلا الجنسين، وبالنظر لصغر مساحة لعبها وقلة عدد لاعبيها هذا ما أدى إلى ممارستها من قبل عدد غير قليل من اللاعبين. (الراوي، وجميل، 2010)

ويضيف (أسد، 2015) لقد اصبحت الرياضة مظهراً من مظاهر تطور الحياة لدى شعوب العالم وأن تسارع التقدم والتطور وما صاحب ذلك جاء نتيجة الدراسات والابحاث والتخطيط السليم والاستفادة من التجارب والخبرات السابقة من أجل تحقيق الانجازات العالية في كافة الالعاب ومنها لعبة كرة الصالات، وكرة الصالات هي واحدة من الألعاب الرياضية التي لاقت شعبية واسعة في كل دول العالم وتكاد

تضاهي لعبة كرة القدم، لما لها من إثار ومتعة وهي تمارس من قبل العديد من الفرق العالمية كجزء من العملية التدريبية بهدف تطوير مستويات اللاعبين مهارياً، وهي من الألعاب التي يحتاج لاعبيها امتلاك مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية والنفسية. اذ ان ممارسة لعبة كرة الصالات من قبل الاناث عن طريق اندية رياضية تعنى في تطوير امكانيات اللاعبات عن طريق توفير كل المستلزمات الضرورية لرفع مستوياتهم في جميع النواحي من اجل التنافس وتحقيق النتائج الايجابية في البطولات التي يشاركون فيها.

أولاً: أهمية الإعداد البدني في خماسي كرة القدم:

تتطلب لعبة خماسي كرة القدم أن يمتلك اللاعب مستوى عال جداً من عناصر اللياقة البدنية لإمكانية استخدامها في مختلف ظروف المباراة، لذا يتطلب ذلك من المدربين الاهتمام باللياقة البدنية من خلال اختيار الاختبارات الخاصة باللعبة والتي تعد الأساس في معرفة مدى تقدم اللاعب في عناصر اللياقة البدنية وكذلك في المنهاج التعليمي الذي وضعه المدرب فضلا عن المستوى المهاري والخططي بشكل أفضل " فالصفات البدنية الخاصة مطلب أساس لكل لعبة من الألعاب الجماعية، ولكنها تختلف من لعبة لأخرى، وفقا لطبيعة أداء ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توافرها في ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول إلى المستويات الرياضية العالية ". (أبو زيد، 2005)

ويشير(الخفاف، وألبياتي، 2013) أن عناصر اللياقة البدنية تعد إحدى المكونات الأساسية للعبة كرة القدم الصالات، فضلاً عن المهارات الأساسية وخطط اللعب والناحية النفسية التي تعمل على تحسين وتطوير مستوى الأداء، إذ انه دون امتلاك اللاعب للياقة البدنية الجيدة لا يستطيع أن ينفذ الخطط أو أن يقوم بالواجبات المكلف بها من قبل المدرب على الوجه الأكمل، إذ تتطلب لعبة كرة الصالات أن يمتلك اللاعب مستوى عال جدا من اللياقة البدنية ومن المهارات التي تمكن اللاعب من استخدامها في مختلف ظروف المباراة.

ويؤكد (حسن، 2012) أن الإعداد البدني يعتبر واحد من اهم المتطلبات الضرورية لرفع كفاءة ونشاط اللاعبين والتي تتركز بشكل رئيسي على تطوير

الواجبات الحركية مثل القوة، السرعة، التحمل، المرونة، وان مستوى تطوير هذه العناصر يتم من خلال فترة الإعداد البدني العام للاعبين والتي تكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات البدنية التي يخضع لها اللاعبين.

عناصر اللياقة البدنية الخاصة في خماسي كرة القدم:

أن لاعب خماسي كرة القدم يحتاج على مستوى عال من اللياقة البدنية وذلك من أجل تنفيذ المهارات الأساسية وخطط اللعب الكثيرة وذلك لما تملكه هذه اللعبة من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات والركض لأخذ الفراغ داخل مساحة صغيرة فضلا عن أن عدد اللاعبين القليل يجعل المباراة دائمة الحركة لان واجبات اللاعبين تكون هجومية ودفاعية في ذات الوقت وذلك من أجل الوصول إلى الفوز في المباراة وكذلك تحقيق أفضل الانجازات الرياضية بلعبة خماسي كرة القدم. (الراوي، جميل، 2010)

ويضيف (شربجي، 2013) أن المتغيرات البدنية في كرة القدم تعتبر من أهم المتطلبات التي يتم تنميتها من خلال الإعداد البدني العام والخاص حيث تعتبر البوابة الرئيسية والركيزة الاساسية للانجاز لأنها تجعل اللاعب قادر على التكيف مع متطلبات اللعب المهارية والخططية والنفسية بمستوى عال الكفاءة والفاعلية ولقد تعددت اراء الخبراء المدارس الغربية والشرقية حول تحديد مكونات اللياقة البدنية.

ولكن توصل (كماش، 2002) إلى انهم وان اختلفو في تحديد المكونات للياقة البدنية الا ان هناك اتفاق حول عدد من المكونات الاساسية وهي (القوة العضلية، التحمل العضلي، التحمل الدوري التنفسي، السرعة، الرشاقة، المرونة).

ويؤكد (ابوعبده، 2008) أنه من خلال الابحاث العلمية والمراجع المتخصصة في مجال كرة القدم فان اهم العناصر هي (التحمل، السرعة، القوة، الرشاقة، المرونة) ويضيف (البساطي، 1995) أنه يمكن تحديد عناصر اللياقة البدنية في مجال كرة القدم في (التحمل، السرعة، تحمل السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة، الرشاقة، المرونة).

أهم العناصر البدنية قيد الدراسة:

1 ــ التحمل الدوري التنفسي:

أن لعبة كرة القدم تستدعي من اللاعب ان يتمتع بقدرة وقابلية على اللعب لأطول فترة زمنية ممكنة خلال المباراة مع المحافظة على مستوى عالي للنواحي المهارية والخططية دون اظهار اعراض التعب. (كماش، 2002)

ويشير (حسانين، 1997) ان معظم العلماء اتفقوا على ان التحمل الدوري التنفسي يعتبر مستقلا عن التحمل العضلي حيث ن التحمل العضلي يقتصر على قوة العضلات وسلامة التعاون بينها وبين الجهاز العصبي، بينما التحمل الدوري التنفسي هو " كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة وحاجتها من الوقود اللازم للاستمرار في العمل لفترات طويلة".

ويعرف (الوقاد، 2003) التحمل الدوري التنفسي بأنه قدرة اللاعب في المحافظة على تنفيذ أو أداء العمل دون ظهور التعب والإستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة، من خلال تأخير التعب أثناء أداء اللاعب خلال المباراة. ويعرفه (البساطي، 1995) بأنه قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب اثناء اداء اللاعب خلال المباراة، اما (الوحش، ومحمد، 1994) فيؤكد ان التحمل في كرة القدم يعني مقدرة اللاعب على اداء المباراة بجميع متطلباتها مستخدما القدرات البدنية والمهارية والخططية بفاعلية دون هبوط في مستوى ادائه. وهو ايضا مقدرة الاجهزة المختلفة بجسم اللاعب على اداء الاحمال المختلفة في المباراة بكفاءة وفاعلية.

فالتحمل من العوامل المهمة للاعب كرة القدم الخماسي، ومن يفقدها لا يمكن أن يتحقق الإنجاز الجيد للجري المطلوب للقيام بتبادل المراكز والجري بالكرة والتغطية والمتابعة على المدى الكلي لزمن اللعب في حالة جيدة، والصفات الخاصة باللعب تتطلب توفر التحمل بنوعية والتي يتوقف عليها نجاح العمليات التي يتكون منها اللعب. (محمود، وحسن، 2013)

ويشير (المولى، 2010) بأن تطوير صفة التحمل لكل لاعب هو الشرط الاولى قبل تطوير التحمل الخاص وبقية الصفات البدنية الاخرى، ويضيف (أبو عبده، 2008) أن مستوى قدرة التحمل للاعب كرة القدم يتحدد على الكفاءة الوظيفية لأجهزة جسم اللاعب، كالقلب والرئتين والدورة الدموية والتنفس والتبادل الأوكسجيني والجهاز العصبي والتوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى قدرة اللاعب على بذل الجهد اللازم أثناء المباراة، بجانب ذلك يعتمد التحمل على قوة الإرادة والعزيمة والإصرار والدافعية للعمل لدى لاعب كرة القدم.

2. القوة المميزة بالسرعة:

والقوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية التي تلعب دورا بارزا في لعبة كرة القدم الخماسي، حيث يقوم اللاعب مثلا بتمرير الكرة ثم يقوم بالجري الحر وأستلام الكرة والتهديف فهذا الجهد الذي يبذله اللاعب خلال الثواني القليلة فانه يحتاج إلى مزيج من القوة والسرعة والذي يسمى بالقوة المميزة بالسرعة والتي تعنى مقدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية عالية وهنا يبرز دور الربط بين القوة في حد ذاتها وإمكانية اخراجها باقصى سرعة، فاذا تم هذا الربط نتجت القوة المميزة بالسرعة وهو النوع الأول للقوة الخاصة لرياضة كرة القدم حيث يشيع استخدامه فيها بصورة ملحوظة ويرجع السبب في ذلك ان الأداء البدني والمهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا فالإنطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات والتهديفات كلها تتطلب إستخدام القوة بمعدل سرعة عال. (محمد، 1990)

ويضيف (رزق الله، 1994) لقد نال تحديد القوة المميزة بالسرعة اهتمام العديد من الباحثين والمختصصين في المجال الرياضي حيث يشكل القدرة على التنافس عند لاعبي كرة القدم وخاصة القدرة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعات حركية مرتفعة وكذلك الحركات التي تستوعب القوة الانفجارية مثل الوثب عاليا لضرب الكرة بالرأس أو التصويب المفاجىء السريع من الجري فالقوة المميزة بالسرعة لها دور محدد عند أنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبتين كضرب الكرة والتصويب.

وتعد القوة المميزة بالسرعة واحده من الصفات الحركية الخاصة الواجب توفرها في لاعب كرة القدم الخماسين وتظهر أهمية هذه القوة الحركية الخاصة في حالات التهديف القوي والسريع والقفز للأعلى وضرب الكرة بالرأس. (غنام، 2016)

ويضيف (أحمد، 1999) أن القوة المميزة بالسرعة هي قدرة بدنية مركبة من القوة العضلية والسرعة وان هذا النوع من السرعة هو النوع السائد في خماسي كرة القدم، ومن أهم متطلبات لاعبي هذه اللعبة ويرجع ذلك إلى ان الأداء البدني واالمهاري والخططي يتطلب سرعة عالية جدا أذ ان" القوة المميزة بالسرعة هي القدرة البدنية الأكثر وضوحا للاعبي خماسي كرة القدم لما يحتاجه اللاعب أثناء المباراة من قوة أداء مصحوبة بتردد عال وسرعة أثناء ضرب الكرة أو الجري بها، فضلا عن أن لاعب خماسي كرة القدم يحتاج إلى إعداد بدني عال يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لانه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عال وسرعة كبيرة مصحوبة بالإتقان الجيد للمهارة"

ويشير(علاوي، ورضوان، 1999) ان امتلاك القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للاعبي خماسي كرة القدم ليست مهمة من الجانب البدني فحسب بل تأتي اهميتها من حيث الجانب المهاري أيضا" إذ ترتبط القوة المميزة بالسرعة بدرجة إتقان الأداء المهاري.

3. القوة الانفجارية:

تعتبر القوة الانفجارية هي إحدى أقسام القوة الثلاثة التي تتميز بالتغلب على المقاومات التي من صفاتها الزيادة في قيمتها وذلك عن طريق تنفيذ التكرار البسيط للتمرين مع فترة راحة طويلة نسبياً، إذن فالقوة الانفجارية هي القوة التي تستطيع العضلة أو المجموعة العضلية انجازها في حالة انقباض ثابت وكذلك يعرفها هارة بأنها أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند انقباض الإداري وهي عنصر أساسي لتعيين المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومة كبيرة، إن حجم الحمل يجب إن يصل من (80-100%) من قابلية القوى الانفجارية (القوى

القصوى) للفرد ويحدد تكرار التمرين من (1-8) مرات في السلسلة الواحدة ويفضل وقت الراحة طويلة تتراوح بين (3-4) دقائق. (الربيعي، المولى، 1988)

ويضيف (حسن، 1983) ان القوة الانفجارية هي أحدى عناصر الأعداد البدني الخاص والمهمة للاعب خماسي كرة القدم وذلك لانه يحتاجها في مواقف اللعب الدفاعية والهجومية على حد سواء وعلى اللاعب ان يتمتع بهذه الصفة وذلك عند الانطلاق بسرعة للسيطرة على كرة مشتركة مع الخصم أو قطع كرة اثناء الدفاع او عند التهديف.

ويعرف (إبراهيم، 2008) القوة الانفجارية بأنها" نتاج لقابليتين حركيتين هما القوة والسرعة ويمكن اعتبارهما على إن تكون القابلية على أداء قوى قصوى في اقصر زمن ممكن لمرة واحدة، بينما يعرفها (أحمد، 1999) بأنها" أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة او مجموعة من عضلية أي تظهر من خلال ما تتميز بأعلى قوة وأعلى سرعة ممكنة ولمرة واحدة بما يلاءم الأداء وبذلك فهي أقصى قوة سريعة عضلية"، ويرى (الزبيدي، 1999) أن القوة الانفجارية هي" القدرة على تفجير القوة ".

4. السرعة:

تعد السرعة من المكونات الأساسية للأداء البدني (الحركي) في معظم النشطة الرياضية، وقد أشارت الدراسات إلى أن السرعة تظهر في أغلب الأحيان مرتبطة بالقدرة العضلية، والسرعة كمصطلح عام يستخدمه بعض الباحثين في المجال الرياضي للإشارة إلى الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والارتخاء العضلي. (حمدان، وسالم، 2001)

وتعتبر السرعة إحدى مكونات الخصائص البدنية التي تلعب دورا رئيسيا وهاما فيما يحتاجه لاعب كرة القدم وبخاصة لاعب كرة القدم الخماسي، فسرعته تظهر في قدرته على الإنطلاق والجري السريع لمسافة قصيرة حسب متطلبات اللعب.

ويؤكد (الوقاد، 2003) إلى أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى السرعة في كثير من المواقف وبصفة خاصة عند الجري بالكرة أو بدونها أو الصراع من أجل

الحصول على الكرة او الوصول اليها وكذلك عند تنفيذ الكثير من المهارات البدنية والفنية أثناء اللعب.

ومفهوم السرعة في كرة القدم الخماسي مقدرة اللاعب في أداء الحركات الرياضية المتتابعة مع الكرة وبدونها في أقل فترة زمنية ممكنة. (ابو عبدة، 2008)

ويؤكد (احمد، 2005) أنه ونظرا للمساحة الصغيرة التي حددتها مساحة الملعب في لعبة الخماسي فإن لسرعة اللاعب الأثر الكبير والمهم في الفوز، وان قابلية سرعة اللاعب تحددها سرعة الحركة المستمرة في الملعب، وكذلك سرعة التفكير والعمل مع الكرة، وسرعة الحركة تعتمد على قابلية البدء وسرعة الجري بعد البداية والحصول على السرعة القصوى وبقدرة القيام بالحركات المباغتة التي تتطلبها لعبة الخماسي والتوقف المفاجئ وقدرة اللاعب على الانتقال والتبديل من حركة إلى أخرى ومن اتجاه إلى آخر فضلا عن سرعة التفكير الخططي (التكتيكي) وسرعة رد الفعل على الكرة وسرعة التقدير لحركة الخصم القريب والضاغط في هذه المسافة الصغيرة وموقع الزميل وسرعة أداء مهارات اللعب والتهديف السريع الخاطف.

ويشير (الراوي، جميل، 2010) أن عنصر السرعة الانتقالية من العناصر ذات الأهمية الكبيرة للاعبي خماسي كرة القدم إذ ان جميع أفعال اللعب من هجوم ودفاع تتم من جراء استخدام السرعة الانتقالية، كذلك يعدها صفة مميزة في اللعبة كونها تمكن اللاعب من التغلب على المنافس في كثير مم مواقف اللعب.

وتعتبر المراحل العمرية من (10– 12) سنة هي من أفضل المراحل لاكتشاف الموهوبين بالسرعة، وتعتبر من سن (9 – 10) أفضل عمر لتنمية السرعة وخاصة سرعة رد الفعل الحركي (الجري). (الجبالي، 2003)

5. الرشاقة:

وتحتل الرشاقة مكانا حيويا وبارزا بين القدرات الحركية الخاصة التي يحتاج إليها لاعبو كرة القدم الخماسي، كالتحمل والقوة والسرعة والمرونة والقدرة، وتعتبر من أكثرها إستخداما أثناء المباريات والتدريب لأنها تظهر في مواقف كثيرة، منها تغير الإتجاه والسرعة في الجري سواء بالكرة أو بدونها، وما يرتبط بها من تغير

لإتجاهات اللاعب وتظهر أيضا في المحاورة والمهاجمة وضرب الكرة بالرأس والسيطرة على الكرة والتصويب على المرمى مع الإقتصاد بالجهد المبذول أثناء تأدية هذه المهارات. (أبوعبدة، 2008)

ويشير (محمود، 2011) أن لاعب كرة القدم يحتاج إلى صفة الرشاقة لمحاولة النجاح في دمج عدة مهارات اساسية في اطار واحد او التغيير من مهارة الى مهارة اخرى أو التغيير من سرعته واتجاهه في ايقاع سليم على الارض أو في الارض أو في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية.

ويعرفها (العبيدي، 2011) وهي قابلية الجسم على أداء الحركات الصعبة والمعقدة والوصول إلى تحقيقها والسيطرة عليها وخاصة عندما يكون الجسم في حالة حركية وتعنى أيضا القدرة على تغير الإتجاه أثناء الحركة السريعة بأقل زمن ممكن وبدقة عالية.

ويضيف (الراوي، وجميل، 2010) أن لاعب خماسي كرة القدم يحتاج إلى عنصر الرشاقة الخاصة وذلك كون اللعبة تتطلب السرعة وتغيير اتجاه الجسم عند مواجهته للمنافس، وكذلك عند أداء الخداع والتهديف أو للتخلص من المنافس ومن ثم الوصول إلى المكان المناسب لتمرير الكرة إلى الزميل، وكذلك تكرار تحركاته داخل الملعب في الانتقال من الدفاع إلى الهجوم أو بالعكس بسرعة تغير اتجاه مسار اللعب.

وتعتبر الرشاقة من القدرات التوافقية المركبة حيث يتلازم عنصري القدرة مع الرشاقة والسرعة مع الرشاقة وهي تساعد على التوافق الجيد للمهارات الحركية مما يستدعي ضرورة الاهتمام برفع مستوى القدرات التوافقية ويفضل الاهتمام بتدريبات الرشاقة في مراحل العمر الأولى (الناشئين) لما لهذه المرحلة من تأثير للتشكيل والتعليم والتبديل والاستيعاب بصورة كبيرة بالإضافة إلى ارتباط الرشاقة بالتوافق العضلي العصبي والدقة في أداء التكنيك المهاري، ومن هنا تظهر أهمية التدريب على الرشاقة في سن مبكرة من حياة اللاعب وفي ضوء ذلك تعرف الرشاقة بأنها " مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو جزء منه أو سرعته أو

اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بسرعة مناسبة لمتطلبات الأداء الفنية بإيقاع سليم مع الاقتصاد في الجهد" .(ابوعبده، 2008)

6. المرونة:

ويشير (شغاتي، 2014) ان المرونة الحركية من بين الصفات المهمة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية ام الكمية، كما انها تشمل مع بقية مكونات الأداء البدني او الحركي(كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة) الركائز التي يتأسس عليها اكتساب الأداء الحركي وإتقانه كما أنها تسهم بقدر كبير في التأثير على تطور السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس وغيرها من السمات الإرادية.

وأن المرونة في لعبة كرة القدم تعد أحد العوامل الرئيسية التي تساعد على تحسين مكونات المتغيرات البدنية، وعلى إنجاز المهارات الفنية خلال المباراة بانسيابية تمكن اللاعب من الاقتصاد في الطاقة والجهد المبذول، فالحركة التي يقوم بها اللاعب تعتمد في أساسها على المرونة التي تجذب اللاعب الكثير من إصابات الملاعب كالتمزق والالتواء الذي يصيب العضلات وأربطة المفاصل بأنواعها المختلفة. كما أنه لا يمكن لأي مدرب أن يبدأ بإعداد اللاعب بدنيا أو مهاريا أو تجهيزه للمباراة دون القيام بأداء التمرينات والتدريبات الخاصة بالمرونة. (شرعب، 2011)

ويؤكد (محمود، وحسن، 2013) أن المرونة تعد من العناصر الهامة للاعب كرة القدم الخماسي حيث تأثر وتتأثر بعناصر اللياقة البدنية الاخرى، ونموها يمكن للاعب من أداء الحركات بصورة إقتصادية وفعالة في نفس الوقت، وتساعد على قلة الإصابة، ولاعب كرة القدم الخماسي يحتاج في مواقف كثيرة إلى المرونة من خلال أدائه للحركات البدنية المختلفة المرتبطة بالتكنيك الجيد ومرونة العمود الفقري تساعد على أداء مهارة الوثب مع الخصم أو بضرب الكرة بالرأس، أما مرونة الرجلين والجزء العلوي للجسم تساعد على المراوغة والخداع وضرب الكرة من أوضاع مختلفة.

وتعد المرونة من القدرات البدنية الهامة، ويمكن تعريفها بأنها المدى الحركي عند مفصل أو مجموعة من المفاصل، وبذلك تصبح من القدرات الهامة في الأداء

الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، إذ أنها تشكل للقدرات البدنية الأخرى الركائز التي تبنى عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي كأساس للوصول للمستويات الرياضية العالية، وهي من القدرات البدنية الهامة للاعب كرة القدم حيث أنها أساس لإتقان الأداء الفني هذا بالإضافة إلى أنها عامل لوقاية العضلات والأربطة من التمزقات (رزق الله، 1995) .

ويضيف (مختار، 1999) أن المرونة في كرة القدم :" مدى سهولة وسرعة حركة مفاصل الجسم التي تمكن اللاعب من الأداء الحركي في مداها المطلوب بدون تصلب في الحركة، وتلعب المرونة دورا هاما كصفة بدنية في أداء لاعب الكرة الأداء الأمثل المطلوب فبدون المرونة لا يمكن للاعب أن يقوم بأداء المهارة بالطريقة الفنية الصحيحة، وهذا يعرض اللاعب للاصابة (خاصة في المفاصل) كمفصل الفخذ والقدم، وتظهر قيمة المرونة عند التدريب على تنمية صفة القوة، وتحسين السرعة، والرشاقة، فبدون المرونة في مفاصل الجسم يتحدد مدى الحركة، وهذا يؤثر بدوره في فاعلية التمرينات التي تعطي لتمنية الصفات البدنية.

ثانيا: أهمية الإعداد المهاري في خماسي كرة القدم:

إن عملية الإعداد المهاري لتعليم وتدريب المهارات الأساسية في كرة القدم، تهدف بصورة أساسية لتعلم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها اللاعب أثناء المنافسة الرياضية، ومحاولة إتقانها، وتثبيتها حتى يمكن اللاعب الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من الإنجاز الرياضي، ومن الضروري لضمان إتقان المهارات الأساسية والعمل على تثبيتها أثناء المنافسات أن يقوم الفرد الرياضي من وقت لآخر بأداء تلك المهارات تحت ظروف مختلفة، تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يقابله اللاعب أثناء المواقف المختلفة للمباراة. (أبو عبده، 2002)

ويشير (النقار، 2006) إن المهارات الأساسية قاعدة رئيسة للنجاح في أي لعبة رياضية، وخاصة في الألعاب الجماعية، ومنها كرة القدم وبدونها لا يمكن لأي لاعب، أو فريق أن يؤدي الواجبات المطلوبة منه. لذلك يزداد التركيز عليها من قبل المدربين عند تدريب المبتدئين من الذكور والإناث ويجب على اللاعب أن تمتلك

جميع المهارات في كرة القدم أو خماسي كرة القدم، لكي تستطيع أن تؤدي مهامها على أكمل وجه.

ويشير(كشك، 2004) عند التحدث عن المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات فان نتحدث عن نوعية خاصة من المهارات العالية والمتميزة بكرة القدم ونتحدث عن فن إتقان المهارات الأساسية للعبة والتي بدون إتقانها بدرجة عالية تصبح أمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية لأنها الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الشقين (الدفاعي والهجومي) وعلى الرغم من أن مهارات كرة القدم الصالات هي مهارات كرة القدم (الأم) نفسها من حيث الشكل العام في الأداء ألا أن التوصيف الفني لهذه المهارات يختلف في كل منهما وبما يتلاءم مع مواصفات كل منهما.

وتعد الناحية المهارية من اهم النواحي التي يجب ان تملكها اللاعبة لتتمكن من تحقيق نتيجة جيدة في المباريات التي تشارك فيها مع زميلاتها اللاعبات، لانه كلما كان الإعداد الفني (المهاري) للاعبة جيدا زادت ثقتها بنفسها وقدراتها واستطاعت ان تتغلب على الشد والتوتر العصبي الذي يصاحبها اثناء المباراة وبعدها. (هيوز، 1990)

كما أشار (كامل، 2012) انه من المعروف ان المهارة في كرة القدم الخماسي هي جوهر اللعبة واللاعب ذو المهارة الضعيفة لا يستطيع الوصول إلى المستويات العالية كما ان المهارات الأساسية تعد طريقة لحسم المواقف والحالات المتعددة في الملعب بجرأة عالية من لدن اللاعب واتخاذ القرار والتصرف بالكرة بطريقة سريعة أسرع من غيره". ويعرفها (أسعد، 2008) مرحلة الإعداد المهاري يعني " كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة او رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والأنسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

ويؤكد (محمود، 2008) إن الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة ولاعب كرة القدم، يجب ان يتميز اداءه بالدقة، وهذا يتطلب

الإعداد الشامل لجوانب اللعب المختلفة، وان الاعب الذي لم يكن اعداده شاملا يكون اداؤه المهاري ضعيفا وحركاته بطيئة، ويهدف الإعداد المهاري إلى اتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، كما أنه يعد احدى النواحي المهمة في اعداد لاعب كرة القدم ويهدف إلى تطوير المهارات الأساسية أو هو تكنيك اللعبة والأداء الذي يقوم به اللاعب مع الكرة مباشرة أو الحركات التي يؤديها في المنطقة القريبة من الكرة.

أهم المتغيرات المهارية قيد الدراسة:

1. مهارة السيطرة على الكرة:

وترجع أهمية السيطرة على الكرة في كرة القدم الحديثة إلى ان اللاعب يجب أن يتحكم في الكرة أثناء حركته، مع القدرة على استخدام أي جزء من الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة، ولقد أصبح إيقاف أو كتم الكرة في حد ذاته لا يتمشى كثيرا مع متطلبات اللاعب الحديث، ولذلك نرى اللاعبين الآن يعملون على الجري بالكرة في نفس اللحظة التي يسيطرون فيها على الكرة والسيطرة على الكرة من المهارات الأساسية الصعبة التي تطلب حساسية عاليه من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها. (مختار، 1985)

ويشير (محمود، 2008) إن السيطرة على الكرة هي قدرة وإمكانية اللاعب على تنطيط الكرة في الهواء لأكثر عدد من المرات بأجزاء الجسم عدا اليدين، كما يفهم بأنها قدرة اللاعب على التحكم بالكرة في الهواء، وعلية يجب أن يكون توقيت اللاعب دقيقا وإحساسه عاليا بالكرة عند ملامستها سواء بالرأس أو القدمين أو أي جزء من أجزاء الجسم، وإن اللاعب الذي تكون سيطرته على الكرة عالية وباستطاعته التحكم بها بأجزاء جسمه يتمكن من التقدم في المهارات الأخرى وكلما زادت قدرة اللاعب بالسيطرة على الكرة زادت حساسيته للكرة ويصبح أكثر تحكما بها.

ويعرف (الوحش، مفتي، 1994) أن السيطرة على الكرة تعني امتلاكها للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسبما يقتضي الموقف، تتطلب السيطرة على الكرة توقيتا دقيقا وحساسية بالغة من اجزاء الجسم التي تقوم بالأداء.

وتشمل السيطرة على الكرة تحكم اللاعب في كل الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة أرضية أو عالية بإحساس وشعور يجعله يتوقع سرعة الكرة وقوتها أو اتجاه سيرها وكيفية السيطرة عليها والتصرف بها، والسيطرة تعني امتلاك الكرة والتصرف بها حسب ما يتطلبه الموقف في المباراة، وتعد من المهارات الأساسية الصعبة التي تتطلب حساسية عالية من اللاعب نحو الكرة حتى يستطيع أن يتحكم فيها، لأن الفشل في السيطرة على الكرة يؤدي إلى فقدانها، لأنه بدون إتقانها لا يستطيع اللاعب ان يقوم بالتهديف او المراوغة بطريقة صحيحة .(الوقاد، 2003)

ويرى (محمود، 2013) ان غالبا ما يتحكم ويدير المباراة اللاعبون الذين يمتلكون تقنيات التحكم بالكرة في أي جزء من أجزاء الجسم وفي أي وضع للسيطرة على الكرة لجميع الكرات المناولة اليه سواء كانت هذه الكرات عالية أو ارضية بالإضافة على استخدام القدرة الفائقة في التحكم بالكرة بمراحل متسلسلة من اجل القيام بحركات هجومية أو دفاعية مختلفة الجوانب.

2. مهارة الجري بالكرة:

ويشير (أبوعبدة، 2002) على المدربين الإهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكر للناشئين حتى يتمكنو من إيجادتها ويجب أن يعلموا لاعبيهم ضرورة إستخدام القدمين في أداء المهارة وكيفية إستخدام جسم اللاعب كعائق (حاجز) بين اللاعب والمنافس للاحتفاظ بالكرة بعيدا عن متناول الخصم.

ويعتبر (كماش، وأبو خيط، 2010) أن مهارة الجري بالكرة إلى جانب مهارة الخداع شرطا تكنيكيا أساسيا للمهارة التكتيكية (الجري بالكرة) ويجب أن يتقنها اللاعب أثناء قيامه بتوجيه الكرة مع كل خطوة يخطوها ضمن منطقة ضيقة أو بتوجيهها إلى الأمام أكثر أثناء الجري، كما وينبغي على اللاعب أن يتقن تكنيك توجيه الكرة بكلتى رجليه حتى يتمكن من حمايتها في حال اقتراب لاعب منافس منه.

ويشير (أسعد، 2008) يعد الجري بالكرة من المهارات الفردية، حيث يستخدمها اللاعب من أجل التقدم بإتجاه مرمى الخصم وخلال الجري بالكرة يجب أن يكون نظر اللاعب موزعا بين الكرة والمساحة لرؤية اللاعبين، واللاعب الذي

يتقن هذه المهارات لا يحتاج الى إستمرار التركيز بالنظر إلى الكرة، وانما يمكن أن يكون بين كل لمستين للقدم يوجه نظرة للامام او يكون مع النظرة الشاملة وملاحظة الكرة والموقف الذي فيه اللاعبون.

ويرى (الخشاب، والراشدي، 2013) أهمية مهارة الجري بالكرة بالنسبة للاعبات كرة قدم الصالات فهي تلعب دورا مهما في التنقل بين لاعبات الفريق المنافس مع الكرة وخاصة في الحالات التي لا يمكن للاعبة فيها من أداء مهارة أخرى بسبب العدد الكبير من اللاعبات في الملعب من جهة وعدم أخذ الفراغ من الزميلات في الأماكن الجيدة من جهة أخرى .

3. مهارة التمرير:

يعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق، نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال زمن المباراة، فأكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيها اللاعب على الكرة يكون تصرف فيها بالتمرير، في حين يكون التصرف في باقي النسبة وهي 20% إما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب ويرجع ذلك إلى أن الفريق يتكون من 11 لاعبا، والتمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم وبنائه وتطويره ولعل لا شيء يهدم هجوم الفريق ويكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المتقنة.

(إبراهيم، 1994)

ويرى (غنام، 2016) أهمية هذه المهارة كونها أكثر المهارات إستخداماً في اللعب ولا يحقق اللعب الجيد أكثر من التمريرات الجيدة التي يقوم بها الفريق وذلك لأن التمريرات الجيدة والدقيقة وفي الوقت المناسب بين لاعبي الفريق في نقل الكرة في أرخاء الملعب ستؤدي حتما لتحقيق الهدف في ايصال تمريرة جيدة لإحراز هدف في مرمى الفريق المنافس.

ويؤكد (زبير، 2005) أن عصب كرة القدم الخماسي هو التمريرات الدقيقة والسريعة في الوقت المناسب بين لاعبي الفريق الواحد لنقل الكرة باتجاه الفريق المنافس بأسرع وقت واللعب الجماعي هو تقويم حقيقي لقدرة الفريق على لعبة كرة القدم الخماسي والتي تتطلب الأداء العالي أثناء المباراة وإتقان التمريرات.

وقد عرفها (الخشاب، وآخران، 1999) أن التمريرة السليمة يمكن وصفها بأنها" التمريرة التي تركل للزميل المناسب بالقوة المناسبة في الوقت المناسب لتسير في الارتفاع المناسب ليستقبلها في المكان المناسب ".

ويشير(شعلان، وعفيفي، 2001) أن التمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة، وكذلك الدفاعية كما أنها تكسب الفرد الثقة بالنفس وتزعزع ثقة الفريق المنافس في نفسه.

4. مهارة التصويب:

يعتبر التصويب الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف وبواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وبنائه وتطويره وإنهائه، والتصويب على المرمى لا يتم بالقدم فقط بل يتم ايضا بالرأس إلى أن نسبة تسجيل الأهداف بالقدم أعلى بدرجة كبيرة منها بالرأس، وكلما ازدات خبرة اللاعب وتدريبه على التصويب أمكنه التصويب في المكان المناسب من المرمى وبالقوة المناسبة. (ابراهيم، 1994)

ويشير (هاشم، 2011) ان التصويب يعتبر من اهم المهارات وأكثرها اثارة لحسم نتيجة المباراة فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الاكثر استحواذا على الكرة وتلعب في ساحة الخصم إلا ان عدم اجادة التصويب من قبل لاعبي الفريق قد يؤدي إلى خسارة المباراة من هجمة مرتدة ينفذها فريق الخصم وتؤدي السرعة والدقة الدور الحاسم في التهديف الناجح على مرمى الخصم وتؤدي النواحي النفسية دورا مهما في عملية التهديف كالثقة بالنفس والإرادة وتحمل المسؤولية .

أن اهمية التصويب في خماسي كرة القدم يعتبر الجزء المهم والأكثر إثارة في اللعبة والهدف النهائي لكل فريق يكون في خلق فرصة أو فرص لتسجيل الأهداف وفي خماسي كرة القدم تكون فرص التهديف كثيرة لكون مساحة الملعب صغيرة ولعب الكرة ضمن إطار اللعبة يتم بالسرعة والحركة وإن وقت الوصول إلى فرص الخصم بسرعة خاطفة. (زبير، 2005)

ويشير (المؤمن، 2008) أن لعبة كرة قدم الصالات تعد من الألعاب الجماعية بين فريقين متنافسين والفائز بالمباراة الذي يدخل اكبر عدد ممكن من الأهداف في

مرمى الفريق الآخر ولما كانت هذه النتيجة هي الغاية التي يسعى إليها الفريقان فإن الصراع على الاستحواذ على الكرة وأداء العديد من المهارات الأساسية والأساليب الدفاعية والهجومية للوصول إلى تسجيل الأهداف لأيتم ألا عن طريق الإتقان الجيد لمهارة التهديف، ويضيف (سلامة، 1987) أن التصويب في خماسي كرة القدم من الحركة تعد من احسن واقوي انواع التهديف لأن الكرة أطول مسافة ممكنة بالإضافة إلى وصولها في أقل زمن ممكن، ويرى (الخشاب، والراشدي، 2013) بأن التهديف هو نكهة المباراة وكل الحركات والمهارات والأداء البدني والخططي الذي تقوم به اللاعبات في الملعب ضد الفريق المنافس هو لتحقيق التهديف بقوة وبدقة مناسبة فيمرمى الفريق المنافس والفريق الذي يكثر لاعباته التهديف هو الفريق الأوفر في الفوز بالمباراة.

5. مهارة ركل الكرة:

تعد من المهارات الأكثر استخداماً من اللاعبين خلال المنافسات ويهدف استخدام هذه المهارة أما على التمرير أو التصويب أو التشتيت، إلا أن استخدامها يهدف التمرير هو الأكثر استخداما أثناء المنافسات. (الوحش، ومحمد، 1994)

ويذكر(كماش، 1999) أن الفريق الذي يجيد لاعبوه ركل الكرة بطريقة صحيحة يستطيع تنفيذ واجباته الداعية والهجومية، حيث ان استخدامات هذه المهارة المتعددة تجعل هذه المهارة من أفضل مهارات كرة القدم، إذ أن إيصال الكرة من المنطقة الدفاعية إلى المنطقة الهجومية لا يأتي إلا عن طريق ركل الكرة.

ويشير (أبو رميلة، 1999) أن اللاعب يستطيع ركل الكرة بقدمه اليمنى بينما اليسرى تمثل قدم الارتكاز أو العكس يركل الكرة بالقدم اليسرى والقدم اليمنى هي الارتكاز وهي مهمة جدا عند الركل وذلك لان الزاوية التي تخرج منها الكرة تعتمد على مركز قدم الارتكاز بالنسبة لخط اتجاه الكرة المقصود.

ويشير (أسمر، ومحمد، 2011) ان عملية التعلم الحركي تتطلب استخدام أساليب تعليمية تضمن الوصول إلى الهدف من العملية التعليمية بأقل جهد وأقصر وقت، وهي توصيل المعلومات والمعارف إلى المتعلم بأفضل أسلوب أو طريقة ممكنة، أذ يعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية الأساليب المستخدمة في تعليم

المهارات الحركية للوصول على الأداء الأمثل، مما دفع العاملين في مجال التعلم والتعليم على البحث عن أفضل الأساليب في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية في الألعاب الرياضية المختلفة.

ويمكن تعليم المهارات الأساسية بكرة القدم في ثلاث مراحل هي:

1 . **مرحلة التوافق الخام (الأولى):**

وتعني أداء المهارة بشكل أولى، وفيه يتعلم اللاعب سير الحركة الأساسي بشكل خام حيث يشمل التعلم من بداية الحصول على المعلومات الأولية وحتى أداء المهارة ضمن ظروف ومتطلبات مناسبة، فعند قيام المدرب بشرح المهارة الجديدة فإن اللاعبين لا يكون لديهم التصور الواضح عن ما هية المهارة ، فالقدرة على الأداء الحركي غير متكاملة في هذه المرحلة ، ويرجع السبب:

1. أن أداء المهارات الأساسية إذا لما يرتبط بالمتطلبات التي جرى التعلم فيها يؤدي إلى عدم الأداء المناسب.
2. مدى استيعاب اللاعبين للمهارة الجديدة .
3. حل الواجب الحركي يتم بحركات فيها نواقص كثيرة (أبو عبده، 2002).

2 ــ **مرحلة التوافق الدقيق (الجيد):**

في هذه المرحلة يتمكن اللاعبون من أداء المهارة بأخطاء قليلة وبسيطة، وفيها يتم تنظيم وتبويب وترتيب العضلات العاملة والمسئولة عن الواجب الحركي، ويتطور التوافق الدقيق كلما ازدادت معرفة اللاعب بأجزاء المهارة واستيعابه للمعلومات المتعلقة بها بشكل جيد هذا يؤدي إلى إمكانية الملاحظة الذاتية والتصحيح الذاتي ومقارنتها بشرح وإرشادات المدرب ويكون التقدم سريعا بتعلم المهارة إذا ارتبط بالدوافع (كماش، 1999).

3 ــ **مرحلة إتقان وتثبيت الأداء المهاري واستقراره:**

يذكر (ابراهيم، 1995) أنه في هذه المرحلة تكون تأدية المهارة قد وصلت مرحلة متقدمة حيث يرجع ذلك إلى ما تم تطويره في مرحلة التوافق الجيد للاداء حيث تمتاز تأدية المهارة الحركية في هذه المرحلة بأن مستقبلات الحسية الموجودة في المخ تعمل على استعياب أي تدخل غير مرغوب في ويتم ضبط سريع للحركة

في الظروف المختلفة وهذا ما يسمح بأداء جيد للحركة حيث يتم في هذه المرحلة التثبيت والمطابقة والاتقان والشروط وتسمى تثبيت الحركة.

كما ويؤكد (علاء الدين، الصباغ، 1999) على ان المهارة في هذه المرحلة أكثر دقة ورسوما واستقرارا وذلك بتطوير التوافق الجيد وتعطي فيها واجبات منها الاتقان الكامل للحركة بما يتناسب مع مميزات التعلم الفردي، وتطوير مقدرة التوافق واالتنسيق والربط بين المهارات الاساسية، وزيادة استخدام قوى العب مع الاداء المهاري حسب متطلبات النشاط الممارس.

2.2 الدراسات السابقة :

الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة مقسمة حسب حداثة الدراسات إلى دراسات عربية ودراسات أجنبية وهي:

أولا: الدراسات العربية:

قام (غنام، 2016) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الحركية الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله، وتم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة (30) ناشئا لفئة تحت سن (12) سنة تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية (15) ناشئ، وأخرى ضابطة (15) ناشئ، وتم إجراء (4) اختبارات مهارية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح، وتم استخدام المعالجات الإحصائية وهي اختبار (ت) للأزواج واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.5\geq\alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي لمستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر، وأظهرت أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.5\geq\alpha$) بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح أفراد المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث بضرورة استخدام البرنامج التدريبي لتحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي.

وأجرى (خلف، وآخرون، 2016) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالي بكرة القدم الصالات، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة (15) لاعباً لكل مجموعة، وتم استخدام المعالجات الإحصائية وهي اختبار (ت) للأزواج واختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين، وأظهرت نتائج الدراسة أن تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة كان لها تأثيراً ايجابياً في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية (الجري 30م، الجري المتعرج بين الحواجز) وأداء بعض المهارات الأساسية (تمرير الكرة، التهديف) لدى لاعبي منتخب جامعة ديالي بكرة القدم الصالات.

وقام (محادين، 2016) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي باستخدام أدوات مساعدة في تطوير القوة العضلية والمستوى المهاري لدى ناشئي لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (45) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية والتوزيع العشوائي، وقسموا إلى ثلاث مجموعات بواقع (15) لاعباً لكل مجموعة، وطبّق البرنامج على المجموعات الثلاثة ولمدة (8) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية خلال الأسبوع الواحد، وتوصلت الدراسة إلى أن البرنامج المقترح أدى إلى وجود تحسن إيجابي ذو دلالة إحصائية على معظم المتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة، وأوصى الباحث بضرورة استخدام برامج تدريبية بإستخدام الأوزان المضافة لتطوير المستوى البدني والمهاري، تعميم هذا البرنامج على كافة المدارس في محافظة الكرك للإستفادة من هذا البرنامج.

وأجرى (أسد، 2015) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات لدى لاعبات اندية الممتاز في السليمانية، وايجاد مستويات معيارية لها، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (50) لاعبة تم اختيار بالطريقة العشوائية، واستخدم الباحث (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، الالتواء، التفلطح، الدرجة الزائية،

الدرجة التائية المعدلة، النسبة المئوية، مربع كاي)، واظهرت النتائج بوجود تباين في مستوى اللاعبات في المهارات قيد الدراسة لدى العينة، وهناك افضلية في بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث في مهارة التهديف، وأوصى الباحث بضرورة أن يكون هناك اهتمام بالفئات العمرية بكرة الصالات للسيدات.

وقام (القرا، 2015) بدراسة هدفت إلى بناء بطارية اختبار لقياس الأداء المهاري لدى ناشئات كرة القدم للفئة العمرية من (10-12) سنة في الأردن، ووضع مستويات معيارية لها، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (81) لاعباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجموع لاعبي مراكز الأمير علي للواعدين للفئة العمرية من (10-12) سنة والبالغ عددهم (400) لاعباً، وتم استخدم المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، النسب المئوية كمعالجات إحصائية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير ايجابي نتيجة استخدام البطارية المستخلصة والمعايير التي تمثلها في عملية انتقاء اللاعبين، وأوصى الباحث بضرورة استخدام البطارية المستخلصة والمعايير التي تمثلها في عملية انتقاء اللاعبين والوقوف على مستوياتهم للفئة العمرية قيد الدراسة.

كما اجرى (لفته، 2014) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير تمرينات الإدراك الحس حركي والتصور الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من طالبات المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية جامعة ديالى قوامها (20) طالبة، إذ تم تقسيمهم إلى (3) مجموعات بمعدل (5) طالبات لكل مجموعة، المجموعة الأولى استخدمت تمرينات الادراك الحس حركي، والمجموعة الثانية استخدمت تمرينات التصور الذهني، والمجموعة الثالثة استخدمت التمرينات الادراكية والتصورية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية ولصالح الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية لكرة القدم الصالات قيد الدراسة، وأوصى

الباحث إعتماد التمرينات الخاصة ضمن المناهج التدريبية المتخصصة للناشئين بكرة القدم الخماسي.

وقام (دويكات، وحسين، 2014) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (40) لاعباً ناشئا لفئة تحت سن (12) سنة وتم تقسيمها إلى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، وتم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) كمعالجات إحصائية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية في القياس القبلي والبعدي عند أفراد المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاختبارات البدنية والمهارية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحثان اعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للارتقاء بالناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين.

كما قام (أحمد، 2013) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير تمرينات خاصة لمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبي الصالات بكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، وحيث تكونت العينة من (16) لاعباً، قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة واختيرت العينة بالطريقة العمدية، وأظهرت نتائج الدراسة أن التمرين على اهداف مختلفة وتمرينات التهديف على زوايا الأهداف الحقيقية وبصورة متدرجة يطور التهديف ودقة التمرير، وان زيادة عامل الدقة والتركيز لبعض اللاعبين أدى الى وصولهم لمرحلة التوافق الدقيق بالمهارات الأساسية بكرة القدم الخماسي، وان التمرينات التنوعة تزيد من عامل الإثارة والتشويق والمنافسة ولها الأثر البالغ في صفة الانسجام وروح التعاون والمثابرة مما أدى لسهولة عملية تطوير القدرات الحركية والمهارات الامامية لدى اللاعبين، ومن أهم التوصيات التي

أوصى بها الباحث إعتماد التمرينات الخاصة ضمن المناهج التدريبية المتخصصة للناشئين بكرة القدم الخماسي.

وقام (الخشاب، والراشدي، 2013) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير التمرينات المهارية في عدد من المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات، وقد استخدم الباحثان المنهاج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (20) لاعبة تتراوح أعمارهن بين (16-19)، وقد قام الباحثان بتعديل كل من الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية واختبارات المهارات الأساسية لتناسب لاعبات كرة قدم الصالات لتلائم اللاعبات، وتم استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) كمعالجات إحصائية، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في كافة متغيرات الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في كافة متغيرات الدراسة، وأوصى الباحثان باستخدام المنهاج التدريبي بتمارينه المهارية في التدريب لايجابيته في تطوير جميع المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات قيد البحث.

وقام (الخفاف، وألبياتي، 2013) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي مقترح في الصالات المغلقة والمفتوحة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم للصالات، وقد استخدام الباحثان المنهج التجريبي، وقد تكونت العينة من (34) لاعباً وتم اختيارهم بصورة عمدية، وقسموا إلى مجموعتين تجريبيتين واستخدمت الأولى المنهاج التدريبي المقترح للتدريب على أرضيات الصالات المغلقة، والثانية المنهاج التدريبي المقترح نفسه ولكن على ارضيات الصالات المفتوحة، وتم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) والنسبة المئوية كمعالجات إحصائية، وقد أظهرت نتائج الدراسة تطور في كافة الصفات البدنية والمهارات الأساسية قيد البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي خلال المنهج التدريبي المقترح الذي نفذته المجموعتين التجريبية، وتفوق المجموعة التجريبية التي تدربت بأرضيات الصالات المغلقة في

الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية التي تدربت بأرضيات الصالات المفتوحة في جميع الصفات البدنية والمهارات الأساسية، وأوصى الباحثان بضرورة تطبيق المنهاج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة على فئات عمرية أخرى كفئة الناشئين والشباب والنساء لبيان أثرها في إحداث التطور لهذه الفئات والجنس.

كما أجرى (حمود، 2013) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري لتطوير أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة البحث من (16) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى تجريبية وبواقع (8) لاعبين، والثانية ضابطة وبواقع (8) لاعبين أيضاً، وتم استخدام الوسيط، الانحراف الربيعي كمعالجات إحصائية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى ظهور تطور في المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في كافة متغيرات الدراسة، وكما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في كافة متغيرات الدراسة، وأوصى الباحث على تطبيق المنهج التدريبي من قبل المدربين لتطوير اختبارات أهم القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم.

كما قام (شربجي، 2013) بدراسة هدفت التعرف إلى اثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، حيث تكونت العينة من(30) ناشئا ممن تتراوح أعمارهم بين (14-16) سنة، ووزعت عشوائيا بالتساوي إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) كمعالجات إحصائية، وأظهرت نتائج الدراسة إن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب أثر على جميع المتغيرات قيد الدراسة وبدلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح

القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وأوصى الباحث باستخدام البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم.

وقام (الفران، 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميزة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (35) لاعبا من الناشئين تحت سن (13) سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) كمعالجات إحصائية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في المستوى المهاري للقدم غير المميزة لدى إفراد المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في متغيرات الدراسة في جميع الاختبارات، وجود فروق ذات دلالة إحصائية للمتوسطات بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لمعظم الاختبارات عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لصالح المجموعة التجريبية، وأوصى الباحث استخدام البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة، والاهتمام بتطوير المهارات الأساسية وعدم إهمالها حتى بعد إتقانها للقدم غير المميزة وخاصة عند تدريب الناشئين.

وقام (معمر، 2012) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم دون (12) سنة، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (30) لاعب تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحدهما تجريبية وعددها (15) لاعباً وضابطة وعددها (15) لاعباً، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوسيط، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، وكما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المهارات الأساسية

لكرة القدم، وأوصى الباحث على تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على لاعبي مدارس التكوين الرياضية تحت (12) سنة لكرة القدم لما أثبتته نتائج هذه الدراسة من تأثير إيجابي على تعليم وتحسين مختلف المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم قيد الدراسة، وكذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب.

كما اجري (حسين، 2011) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم، وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف البحث، حيث تكونت عينة الدراسة من (30) لاعبا ناشئا لفئة تحت سن (14) سنة، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، أظهرت نتائج الدراسة إلى ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي ذا دلالة إحصائية على تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والمهارية، حيث تفوق إفراد المجموعة التجريبية على إفراد المجموعة الضابطة في كافة متغيرات الدراسة البدنية وكذلك المتغيرات المهارية، وأوصى الباحث اعتماد البرنامج المقترح كوسيلة للارتفاع بناشئين على الصعيد البدني والمهاري ووضع البرامج التدريبية المقننة لما لها من فائدة في رفع المستوى البدني والمهاري.

وقام (قنديل، 2011) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تعليمي مقترح في تعلم مهارات كرة القدم وتنمية الإدراك الحس حركي لدى الطلبة المكفوفين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (14) طالبا تراوحت أعمارهم بين (13-16) سنة اختيروا بالطريقة العمدية، تم استخدم المتوسط الحسابي والانحرافات المعيارية والنسب المئوية كمعالجات إحصائية، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغيرات الإدراك الحس حركي ولصالح القياس البعدي، وأوصى الباحث بضرورة تطبيق البرنامج التعليمي المقترح على الطلبة المكفوفين؛ من أجل تعليمهم بعض مهارات كرة القدم، وتنمية الإدراك الحس الحركي، وذلك على فصل دراسي كامل لإحداث التطوير المنشود،

ودعوة الأندية الأردنية لرياضات المكفوفين، إلى تبني رياضة كرة القدم، والبرنامج التعليمي المقترح، وتطبيقه نظرا لأثره الايجابي في تعلم المهارات الأساسية لهذه الرياضة.

وقام (أسمر، ومحمد، 2011) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم واحتفاظ بعض مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات المعهد الرياضي، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة وأهداف البحث، حيث تكونت عينة البحث من (30) طالبة، قسموا إلى مجموعتين متساويتين في العدد وبواقع (15) طالبة لكل من المجموعة التجريبية والضابطة، تم استخدم الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) كمعالجات إحصائية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية لطالبات خماسي كرة القدم ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية، وأوصى الباحثان بالاستفادة من استخدام البرنامج التعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم بعض مهارات خماي كرة القدم لدى طالبات المعهد الرياضي، واعتماد الوسائل النظرية والعلمية في المعاهد الرياضية.

كما قام (جنيدي،2011) بدراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخططية والهجومية لناشئي كرة القدم، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة أهداف الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (30) ناشئا، حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد تم اعتماد أربع اختبارات مهارية، وأظهرت نتائج الدراسة أن متوسط القياسات لدى أفراد المجموعة التجريبية كانت أفضل من متوسطات قياسات المجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي، وأوصى الباحث بضرورة اعتماد هذه المعايير لتقييم القدرات الحركية والمهارية الأساسية لناشئي كرة القدم.

وأجرى (أبو بشارة، 2010) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح قائم على القدرات التوافقية لتحسين مستوى المهارات الأساسية لدى ناشئي

كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (40) لاعبا وللفئة العمرية من (9 – 12) سنة، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، وأظهرت نتائج الدراسة أن القدرة على الربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة، وتقدير الوضع من اهم القدرات التي يحتاجها اللاعب الناشئ في كرة القدم، وأظهرت كذلك ان البرنامج التدريبي ذو فعالية في تحسين مستوى مكونات القدرات التوافقية المختلفة والمهارات الأساسية قيد الدراسة، ويوصي الباحث باستخدام البرنامج المقترح في جميع الأندية والمؤسسات الرياضية التي تهتم بالفئة العمرية قيد الدراسة لدوره الفعال في تطوير القدرات التوافقية وبالتالي المهارات الأساسية والأداء عموما.

كما اجرى (الكروي، 2009) بدراسة هدفت إلى أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية (7–9) سنوات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات التجريبية المتكافئة لملائمته طبيعة وأهداف الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من (80) تلميذ وتلميذة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية، ثم قام الباحث بتقسيم عينة البحث الى اربع مجاميع تجريبية تكونت كل مجموعة من (20) تلميذ وتلميذة، تم استخدم الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) ومعامل الالتواء كمعالجات إحصائية، وأظهرت نتائج الدراسة ان هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للأسلوبين المكثف والموزع ولصالح القياس البعدي، وهناك فروق بين الإناث والذكور في الأسلوب المكثف للقياس البعدي ولصالح الذكور، وهناك فروق بين الذكور والإناث في الأسلوب الموزع للقياس البعدي ولصالح الإناث، وأوصى الباحث بضرورة استخدام اسلوب التدريب المكثف في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم للبنين، ضرورة استخدام اسلوب التدريب الموزع في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم للبنات.

ثانيا الدراسات الاجنبية :

وقام (Meckel, Gefen, Nemet, and Eliakim, 2012) بدراسة التعرف إلى تأثير برنامج تدريبي باستخدام العدو القصير والطويل على تحسين مكونات البدنية لدى ناشئي لاعبي كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (30) لاعباً تتراوح أعمارهم (14-15) سنة، حيث قسمت إلى مجموعتين تجريبيتين، المجموعة الأولى (4-6) مجموعات، عدو (4×50) م، المجموعة الثانية (4-6) مجموعات، العدو (200) م بشدة (85%) من أقصى سرعة، وأظهرت نتائج الدراسة أن كل من البرنامجين عمل على تحسين كل من اللياقة الهوائية واللاهوائية لدى ناشئي لاعبي كرة القدم، وأظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس البعدي بين البرنامجين، وأوصى الباحثين ضرورة استخدام الطريقتين في التدريب والتناوب عليهم من قبل المدربين خلال موسم كرة القدم.

وقام (Sperlich, Marees, Linville, Holmberg, and Mester, 2011) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لمدة 5 أسابيع للتدريب الفتري عالي الشدة والتدريب مقابل تدريب عالي الحجم لدى ناشئي كرة القدم، وتكونت عينة الدراسة من (19) ناشئا قسمت إلى مجموعتين متوسط اعمارهم (13.5) عاما، الأولى تدربت باستخدام التدريب الفتري عالي الشدة وبشدة (90%) من أقصى نبض القلب، بينما تدربت مجموعة الحجم العالي بشدة (60 –70%) من أقصى نبض، وأظهرت نتائج الدراسة أن التدريب الفتري عالي الشدة زاد وبشكل دال احصائي من الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين بنسبة (7%)، بينما نقص في طريقة التدريب عالي الحجم بنسبة (- 10%)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى تحسن العدو في المجموعتين التجريبيتين، بينما لم يحدث أي تحسن في الوثب العامودي في الاختبار البعدي للمجموعتين.

وقام (Jovanavic, Sporis, Omrcen, and Fiorentini, 2011) هدفت هذه الدراسة التعرف إلى أثر برنامج تدريبي باستخدام تمرينات السرعة والرشاقة والتسارع على الأداء المهاري لدى لاعبي النخبة في كرة القدم، تم استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة (100) لاعب قسمت بالتساوي إلى مجموعتين

تجريبية وضابطة، وبعد تطبيق البرنامج لمدة (8) أسابيع، أظهرت نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي أثر ايجابياً على متغيرات الدراسة لتحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وأظهرت وجود فروق بين المجموعتين في قياسات قيد الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

وقام (Otzamanidis, Chatzopulos, and Michailidis, 2005) بدراسة هدفت إلى معرفة تأثير دمج برنامجين تدريبين لتنمية القوة والثاني لتنمية السرعة على تطوير القدرة على العدو والوثب لدى لاعبي كرة القدم، تم استخدام المنهج التجريبي، واستخدم الباحثون المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي الذي دمج تدريب السرعة والقوة كان أكثر فاعلية في تطوير متغيرات العدو والوثب، وأوص الباحثون باجراء دراسات عن تأثير دمج باقي العناصر البدنية الأخرى على اللياقة البدنية والأداء المهاري.

وقد أجرى (Hoare & Warr, 2000) دراسة هدفت إلى تحديد المواهب لدى لاعبات كرة القدم في استراليا، واستخدام الباحثان المنهج التجريبي لتحديد لاعبات كرة القدم التي يمكن أن يكنن موهوبات، حيث تكونت العينة من فتيات رياضيات أعمارهن بين (15-19) سنة، وخضعن إلى اختبارات لمدة يومين اشتملت على القياسات الجسمية، والاختبارات الفسيولوجية والمهارية، واجتازت الاختبارات (17) فتاة تم إخضاعهن لبرنامج تدريبي لمدة (12) شهر، تم تشكيل فريق منهن اختير منهن (10) لاعبات لفريق المدينة واختيار لاعبتين للمنتخب الوطني الاسترالي، وأشارت أهم النتائج إلى أن هذا المشروع برهن على أن اختيار لاعبات كرة القدم بناء على القياسات الجسمية والاختبارات الفسيولوجية والمهارية ومن ثم إخضاعهن لبرامج تدريبي مقننة وعلمية، له أثر كبير لوصولهن للمستويات العليا، كما أوصت دراسة بضرورة تطبيق مثل هذه الإستراتيجية في الاختيار على فئات الرجال .

التعليق على الدراسات السابقة:

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والبالغ عددها (25) دراسة، (20) منها دراسة عربية، و(5) دراسات أجنبية، ومن خلال استعراض هذه الدراسات يمكن التعليق عليها بما يلي:

1. هدفت بعض الدراسات السابقة التعرف إلى أثر البرنامج التعليمي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم كدراسة (محادين، 2016)، (قنديل، 2011)، (أسمر، ومحمد، 2011)، (الكروي، 2009).
2. هدفت بعض الدراسات السابقة التعرف إلى أثر البرنامج التدريبي في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم كدراسة (غنام، 2016)، (دويكات، وحسين، 2014)، (Meckel et al, 2012)، (Sperlich et al, 2011).
3. بعض الدراسات استخدمت المنهج التجريبي لملائمتها لطبيعة وأهداف الدراسة مثل دراسات (خلف، وآخرون، 2016)، (لفتة، 2014)، (Jovanavic et al, 2011)، (Otzamanidis et al, 2005).
4. بعض الدراسات استخدمت المنهج الوصفي لملائمتها لطبيعة وأهداف الدراسة مثل دراسات (أسد، 2015)، (القرا، 2015).
5. بعض الدراسات السابقة والتي استخدمت المنهج التجريبي كانت مجموعة واحدة مثل دراسة (القرا، 2015)، (قنديل، 2011)، (أبو بشارة، 2010)، (Hoare & Warr, 2000)، وبعضها استخدم مجموعتين (تجريبية، وضابطة) مثل دراسات (غنام، 2016)، (خلف، وآخرون، 2016)، (دويكات، وحسين، 2014)، (حسين، 2011)، وهناك دراسات استخدمت مجموعتين تجريبيتين مثل دراسات (الخفاف، والبياتي، 2013)، (Meckel et al, 2012)، (Sperlich et al, 2011)، وهناك بعض الدراسات التس استخدمت ثلاث مجموعات تجريبية وأكثر مثل دراسات (محادين، 2016)، (لفتة، 2014)، (الكروي، 2009).

6. تنوعت عينة الدراسات السابقة من حيث الجنس، بعض الدراسات استخدمت فئة الاناث (اللاعبات) مثل دراسات (أسد، 2015)، (القرا، 2015)، (لفته، 2014)، (الخشاب، والراشدي، 2013)، وبعض الدراسات استخدمت فئة الذكور (اللاعبين) مثل دراسات (غنام، 2016)، (خلف وآخرون، 2016)، (محادين، 2016)، (دويكات، وحسين، 2014)، وبعض الدراسات جمعت الذكور والاناث معاً مثل دراسة (الكروي، 2009).
7. تنوعت عينات الدراسات السابقة من حيث الفئات العمرية، بعض الدراسات استخدمت فئة الناشئين كدراسة (حمود، 2013)، (احمد، 2013)، (شربجي، 2013)، (الفران، 2012)، (معمر، 2012)، (حسين، 2011)، وبعض الدراسات استخدمت فرق الأندية كدراسة (أسد،2015)، (الخشاب، الراشدي، 2013)، (جنيدي، 2011)، وبعضها استخدم طلبة كليات التربية الرياضية كدراسة (خلف، وآخرون، 2016)، (لفته، 2014)، (الخفاف، ألبياتي، 2013)، (أسمر، ومحمد، 2011).
8. بعض الدراسات السابقة استخدمت المتغيرات البدنية فقط مثل دراسات (Meckel et al, 2012)، (Sperlich et al, 2011)، (Otzamanidis et al, 2005). وبعض الدراسات استخدمت المتغيرات المهارية (أسد، 2015)، (القرا، 2015)، (لفته، 2014)، (الفران، 2012)، (معمر، 2012)، (أبو بشارة، 2010)، (الكروي، 2009)، وبعض الدراسات قامت بجمع المتغيرات البدنية والمهارية معاً كدراسة (غنام، 2016)، (خلف، وآخرون، 2016)، (محادين، 2016)، (دويكات، حسين، 2014)، (الخشاب، الراشدي، 2013)، (الخفاف، ألبياتي، 2013)، (حمود، 2013)، (احمد، 2013)، (حسين، 2011).
9. تنوع المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة مما وضح للباحثة استخدام الأسلوب الإحصائي الأمثل للدراسة.
10. وأظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في كافة

متغيرات الدراسة مثل دراسات (غنام، 2016)، (دويكات، وحسين، 2014)، (الخشاب، والراشدي، 2013)، (حمود، 2013)، كما أظهرت نتائج الدراسات السابقة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في كافة متغيرات الدراسة مثل دراسات (الخفاف، ألبياتي، 2013)، (الفران، 2012)، (حسين، 2011)، (Jovanavic et al, 2011).

هذا وقد استفادت الباحثة من خلال مراجعة الدراسات السابقة ما يلي :

1. الاسترشاد بخطوات وإجراءات تصميم البرنامج التعليمي والتحقق من المعاملات العلمية.
2. اعتماد المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة.
3. طريقة اختيار العينة.
4. وضع الاختبارات المستخدمة في الدراسة ووسائل قياسها.
5. اختيار الأدوات المناسبة للاختبارات والبرنامج التعليمي.
6. تحديد المعالجات والأساليب الإحصائية المناسبة.
7. مناقشة نتائج الدراسة الحالية وذلك من خلال الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة.

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

1.3 منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة الدراسة وأهدافها بطريقة المجموعة الواحدة وبالقياسين القبلي والبعدي.

2.3 مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات واعدات محافظة الطفيلة والبالغ عددهن (35) لاعبة واعدة والتي تتراوح أعمارهم من (12-14) سنة، للعام الدراسي 2017/2016.

3.3 عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة القصدية، حيث تكونت العينة من (15) لاعبة ناشئة من طالبات مدارس التربية والتعليم، للعام الدراسي 2017/2016.

3.4 الدراسة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية على (12) لاعبة من ناشئات مدارس التربية والتعليم، تم اختيارهمن بالطريقة القصدية، حيث قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الموافق (3-2016/10/5) وبحضور فريق من المساعدين، وبمتابعة الدكتور المشرف على الدراسة، حيث تم إخضاعهن للاختبارات المختارة لموضوع الدراسة، والملحق رمز (هـ) يوضح اسماء الفريق المساعد.

الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

1- التأكد من صلاحية وتوفر الأدوات والأجهزة اللازمة لإجراء الدراسة.
2- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة لمستوى أفراد العينة.

3- التأكد من مدى تنفيذ وتطبيق الاختبارات على ارض الواقع.
4- التعرف الى المعوقات والصعوبات التي يمكن أن تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات، وذلك من اجل تفاديها عن تنفيذ الاختبارات الفعلية (القبلية).
5- التعرف على الفترة الزمنية الحقيقية التي يستغرقها كل اختبار.

5.3 المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة:

أولاً: صدق الاختبارات:

قامت الباحثة بعرض اختبارات الدراسة على عدد من المحكمين والخبراء من ذوي الاختصاص، حيث طلب منهم اختيار أهم الاختبارات التي تتناسب مع أهداف الدراسة وذلك بغرض التأكد من هدف هذه الاختبارات ومدى ملائمتها لقياس متغيرات الدراسة، حيث قامت الباحثة بعد تفريغ إجابات المحكمين اعتماد الاختبارات التي تم عليها الإجماع من اغلب المحكمين بعد إجراء التعديلات المناسبة عليها تبعاً للملاحظات والاقتراحات التي أوردها المحكمين والملحق رمز (ج) يبين أسماء المحكمين والخبراء وتخصصاتهم العلمية وأماكن عملهم.

ثانياً: ثبات الاختبارات:

تم التحقق من ثبات الاختبارات الخاصة بالدراسة بطريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار(Test-Retest)، حيث تم تطبيق الاختبارات على عينة استطلاعية بلغت (12) لاعبة تم اختيارهم عمدياً من داخل مجتمع الدراسة، ثم إعادة تطبيق الاختبارات مرةً أخرى على العينة الاستطلاعية وبفارق زمني مقداره (3) أيام، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مرتي التطبيق والجدول رقم(1) يوضح نتائج ذلك.

جدول (1)

ثبات الاختبارات المهارية والبدنية باستخدام بيرسون

الاختبارات	الاختبار	معامل الثبات
المهارية	ركل الكرة الثابتة	0.92
	تنطيط الكرة بالقدم	0.91
	الجري بالكرة 30 م	0.89
	التمرير على الدوائر المرسومة	0.87
	تصويب الكرة من الثبات	0.90
الاختبارات البدنية	الحجل 36 م	0.88
	الوثب العريض	0.92
	الجري 30 م	0.91
	الجري 10* 40 مكوكي	0.89
	ثني الجذع للإمام من الجلوس	0.93
	جري 600 م	0.88

تظهر البيانات في الجدول (1) ان قيم معاملات الثبات للاختبارات المهارية قد تراوحت ما بين (0.87 – 0.92) وللاختبارات البدنية ما بين (0.88-0.93) وتعتبر مثل هذه القيم مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

6.3 إجراءات تنفيذ الدراسة:

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

جدول (2)

الأدوات والأجهزة المستخدمة

الرقم	اسم الأداة	العدد	الغرض من الأداة
1	كرات قدم	15	تطبيق تمارين البرنامج التعليمي والاختبارات.
2	أقماع بلاستيكية وأطواق مختلف الأحجام والأشكال	50	تطبيق كيفية أداء التمرينات والاختبارات.
3	ساعة توقيت (100x1)	3	قياس زمن بعض الاختبارات وفترات التمرين وفترات الراحة.
4	شبر لون اسود واحمر	8	تقسيم الهدف إلى 5 أقسام.
5	شريط قياس	1	قياس أبعاد الاختبارات، وقياس اختبار ركل الكرة لابعد مسافة
6	ميزان طبي	1	قياس أوزان أفراد العينة.
7	جهاز الرستاميتر	1	قياس الطول.
8	استمارة تفريغ نتائج الاختبارات	1	تفريغ نتائج الاختبارات القبلية والبعدية.
9	استمارة معلومات العينة	15	التأكد من معلومات أفراد العينة.
10	صافرة	3	بدء الاختبارات والتمرينات.

قسمت إجراءات تنفيذ الدراسة إلى الآتي:

الاختبارات البدنية والمهارية القبلية:

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات القبلية على عينة الدراسة، حيث تم إجراء هذه الاختبارات بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتحقق من صدق وثبات هذه الاختبارات، حيث تم إجراءها في الفترة الواقعة ما بين (9-2016/10/11)، حيث تم تقسيم الاختبارات كالآتي:

اليوم الأول: الاختبارات البدنية باستثناء اختبار تحمل 600 م.

اليوم الثاني: الاختبارات المهارية.

اليوم الثالث: اختبار 600 م.

تطبيق البرنامج التدريبي:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة الدراسة، وذلك من خلال الالتزام بأسس وضع البرنامج التدريبي، بحيث امتازت جميع التدريبات بالتدرج العلمي والتدريبي طيلة الأسابيع الثمانية، حيث تم بدأ تطبيق البرنامج التعليمي خلال الفترة الواقعة من 10/16- 2016/12/8.

الاختبارات البدنية والمهارية البعدية:

بعد تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على أفراد عينة الدراسة والذي كانت مدته (8) أسابيع قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية وذلك في تاريخ (12-2016/12/14) حيث تم إجراء الاختبارات بنفس الظروف والمقاييس وأماكن إجراء الاختبار على أرضية الصالة التي كانت عليها الاختبار القبلية وبنفس ترتيب الأيام.

7.3 متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغير المستقل: البرنامج التدريبي.

ثانياً: المتغير التابع: العناصر البدنية والمهارية لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة.

8.3 المعالجة الإحصائية:

لاختبار صحة فرضيات الدراسة قامت الباحثة بإجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وعلى النحو الآتي:

1ـ تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف مستوى الأداء في التطبيق القبلي والبعدي لاختبارات الدراسة.

2 ـ تم استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة للكشف عن وجود فروق بين الاداء في التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الدراسة.

3 ـ معامل ارتباط بيرسون لتحقق من ثبات اختبارات الدراسة.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

تضمن هذا الفصل عرضا مفصّلاً لنتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء فرضياتها المطروحة التي هدفت الكشف عن اثر برنامج تعليمي مقترح لتمنية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة، وفيما يلي عرضاً لنتائج الدراسة ومناقشتها وفقا لتسلسل فرضياتها على النحو الآتي: -

1.4 عرض النتائج ومناقشتها

الفرض الرئيسي الاول والذي نصه:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في العناصر البدنية ولصالح القياس البعدي لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة؟"

لاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق الاختبارات البدنية والمتمثلة بــ (الحجل 36 م، الوثب العريض، الجري 30 م، الجري 10*4 مكوكي، ثني الجذع للأمام من الجلوس، جري 600 م) قبل وبعد تطبيق البرنامج على إفراد المجموعة التجريبية، وللكشف عن وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذلك اجراء اختبار (ت) للعينات المرتبطة، والجدول رقم (3) يوضح نتائج ذلك.

جدول (3)

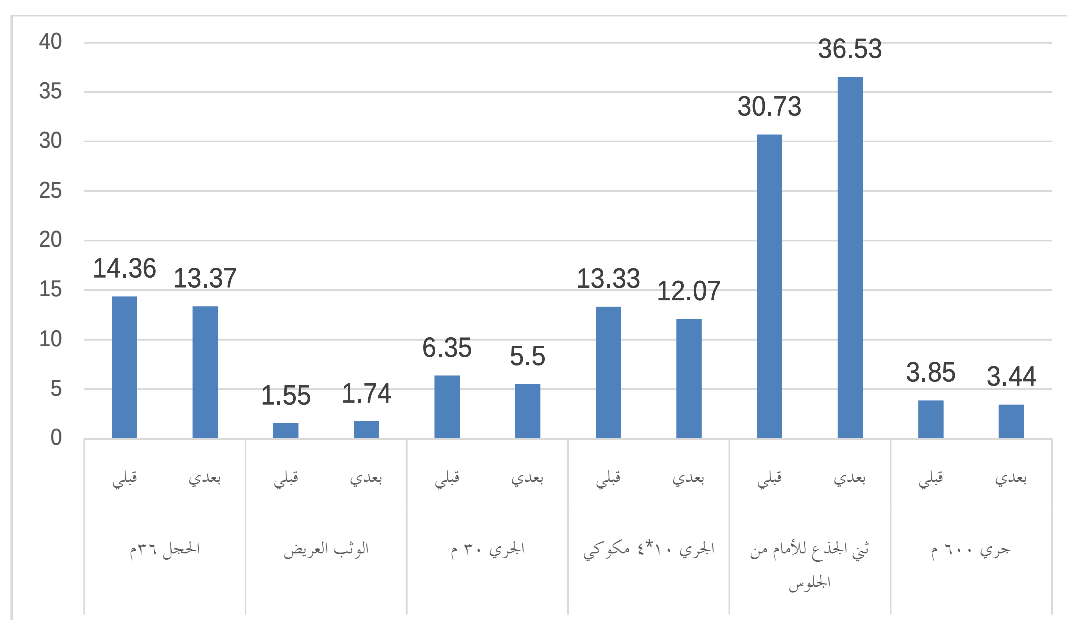
نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة لفحص الفروق بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية لدى افراد المجموعة التجريبية

الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم الاثر مربع إيتا
الحجل 36م	الثانية	قبلي	14.36	2.68	14	4.405	0.00*	0.58
		بعدي	13.37	1.96				
الوثب العريض	المتر	قبلي	1.55	0.22	14	-6.114	0.00*	0.73
		بعدي	1.74	0.15				
الجري 30م	الزمن/ ث	قبلي	6.35	0.60	14	4.279	0.00*	0.57
		بعدي	5.50	0.37				
الجري 10*4 مكوكي	الزمن/ ث	قبلي	13.33	0.99	14	6.711	0.00*	0.76
		بعدي	12.07	1.04				
ثني الجذع للأمام من الجلوس	سم	قبلي	30.73	3.24	14	-8.388	0.00*	0.84
		بعدي	36.53	2.67				
جري 600 م	الزمن/د	قبلي	3.85	0.43	14	8.058	0.00*	0.82
		بعدي	3.44	0.35				

*دالة احصائيا عند مستوى دلالة (α≥0.05).

تظهر البيانات الواردة بالجدول (3) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (α≥0.05) بين متوسط اداء افراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية، وبالرجوع الى المتوسطات الحسابية يظهر ان الفروق لصالح التطبيق البعدي ولجميع الاختبارات، وتؤكد هذه النتيجة على تحسن مستوى العناصر البدنية لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي، وكما يؤكد حجم الاثر المحسوب والذي تراوحت قيمه بين (57%-84%) وتدل هذه القيمة وحسب تصنيف كوهين على وجود أثر كبير للبرنامج التدريبي في تحسن العناصر البدنية لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة، كما يشير حجم الاثر المحسوب الى ان البرنامج التدريبي كان اكثر تأثيراً في عنصر المرونة والمتمثل بـــ" ثني الجذع للأمام من الجلوس"، وفي المرتبة

الثانية جاء عنصر التحمل والمتمثل بـــ " الجري 600 م " وفي المرتبة الثالثة جاء عنصر الرشاقة والمتمثل بـــ " الجري 4*10 مكوكي" وفي المرتبة الرابعة جاء عنصر القوة الانفجارية والمتمثلة بـــ" الوثب العريض " وفي المرتبة الخامسة جاء عنصر القوة المميزة بالسرعة والمتمثل بـــ" الحجل 36 م " وكان البرنامج اقل تأثيراً في عنصر السرعة والمتمثل بـــ" الجري 30م " حيث جاءت في المرتبة السادسة والاخيرة من حيث حجم التأثير والشكل رقم (1) يوضح التفاوت بمستوى الاداء البدني بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية.



شكل (1)

التفاوت بمستوى الاداء بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي عمل على تنمية جميع عناصر اللياقة البدنية قيد الدراسة وكان أولها عنصر المرونة واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أبوشهاب، والعزام، 2016) والتي أشارت إلى برنامج تدريب باستخدام وسائل مساعدة لتحسين المتغيرات البدنية أثر ايجابياً في تنمية وتطوير عنصر المرونة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت أيضاً مع دراسة (محادين، 2016) والتي أشارت أن البرنامج التدريبي أدى إلى تحسن ايجابي ذو دلالة احصائية لعنصر المرونة لدى

ناشئي كرة القدم، واتفقت مع دراسة (دويكات، حسين، 2014) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح لتمنية المتغيرات البدنية أثر إيجابياً على عنصر المرونة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (حسين، 2011) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي مقترح له تأثير ايجابي ذا دلالة احصائية لتنمية وتطوير عنصر المرونة لدى ناشئي كرة القدم.

كما عمل البرنامج التدريبي على تحسين عنصر التحمل واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (محادين، 2016) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسن ايجابي ذو دلالة احصائية لعنصر التحمل لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (دويكات، حسين، 2014) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح لتمنية المتغيرات البدنية أثر إيجابيا على عنصر التحمل لدى ناشئي كرة القدم، كما اتفقت مع دراسة (شربجي، 2013) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح تبعا لشكل اللعب على المتغيرات البدنية أثر ايجابي على تنمية عنصر التحمل لدى ناشئي كرة القدم، كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Meckel et al, 2012) والتي أشارت أن كل من البرنامجين عمل على تحسين كل من اللياقة الهوائية واللاهوائية لدى ناشئي كرة القدم، وكما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (حسين، 2011) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي مقترح لتمنية المتغيرات البدنية أثر إيجابيا على تنمية عنصر التحمل لدى ناشئي كرة القدم.

كما أثر البرنامج التدريبي على تحسين عنصر الرشاقة واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (خلف، وآخرون، 2016) والتي أشارت أن تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة كان لها تأثيراً ايجابياً في تحسين عنصر الرشاقة لدى لاعبي منتخب جامعة ديالي بكرة القدم الصالات، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (محادين، 2016) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسن ايجابي ذو دلالة احصائية لعنصر الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (دويكات، حسين، 2014) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على عنصر الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت مع نتيجة دراسة (الخفاف، ألبياتي، 2013) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح في

الصالات المفتوحة والمغلقة للمتغيرات البدنية أثر ايجابي في تنمية عنصر الرشاقة لدى لاعبي كرة القدم الصالات، واتفقت مع دراسة (شربجي، 2013) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب على المتغيرات البدنية أثر ايجابي على تنمية عنصر الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت مع دراسة (حسين، 2011) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي مقترح أثر إيجابياً على تنمية عنصر الرشاقة لدى ناشئي كرة القدم،

كما أثر البرنامج التدريبي على تحسين عنصر القوة العضلية واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (محادين، 2016) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسن ايجابي ذو دلالة احصائية لعنصر القوة العضلية لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت مع دراسة (دويكات، وحسين، 2014) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على عنصر القوة العضلية لدى ناشئي كرة القدم، كما اتفقت مع نتيجة دراسة (حمود، 2013) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري أثر بشكل ايجابي على عنصر القوة الانفجارية لدى ناشئي كرة القدم، كما اتفقت مع نتيجة دراسة (حسين، 2011) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي مقترح أثر إيجابياً على تنمية عنصر القوة العضلية لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت ايضاً مع دراسة (Sperlich et al, 2011) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري عالي الشدة وعالي الحجم أثر بشكل ايجابي على عنصر القوة العضلية لدى ناشئي كرة القدم، كما اتفقت مع دراسة (Otzamanidis et al, 2005) والتي أشارت إلى أن دمج برنامجين لتنمية القوة والسرعة أثر ايجابياً في تطوير عنصر القوة العضلية لدى لاعبي كرة القدم.

كما عمل البرنامج التدريبي على تحسين عنصر القوة المميزة بالسرعة واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (حمود، 2013) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي بطريقة التدريب الفتري أثر بشكل ايجابي على عنصر القوة القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الخفاف، ألبياتي، 2013) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح في الصالات المفتوحة والمغلقة للمتغيرات البدنية أثر ايجابي في تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لدى

لاعبي كرة القدم الصالات، كما اتفقت مع دراسة (شربجي، 2013) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح تبعاً لشكل اللعب أثر ايجابياً على تنمية عنصر القوة المميزة بالسرعة لدى ناشئي كرة القدم.

وأخيرا عمل البرنامج التدريبي على تحسن عنصر السرعة واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (خلف، وآخرون، 2016) والتي أشارت إلى تأثير تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة أثر ايجابياً في تنمية وتطوير عنصر السرعة لدى لاعبي كرة القدم الصالات، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (محادين، 2016) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسن ايجابي ذو دلالة احصائية لعنصر السرعة لدى ناشئي كرة القدم كما اتفقت مع دراسة (دويكات، وحسين، 2014) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على عنصر السرعة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت مع نتيجة دراسة (حمود، 2013) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري لتطوير القدرات البدنية أثر ايجابي على تنمية عنصر السرعة لدى ناشئين كرة القدم، واتفقت أيضا مع دراسة (حسين، 2011) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي مقترح أثر إيجابياً على تنمية عنصر السرعة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت ايضاً مع دراسة (Sperlich et al, 2011) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريب الفتري عالي الشدة وعالي الحجم أثر بشكل ايجابي على عنصر السرعة لدى ناشئي كرة القدم، كما اتفقت مع دراسة (Otzamanidis et al, 2005) والتي أشارت إلى أن دمج برنامجين لتنمية القوة والسرعة أثر ايجابياً في تطوير عنصر السرعة لدى لاعبي كرة القدم.

وترى الباحثة أن فترة تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع كانت كافية ومناسبة لفئة االواعدات والتي تراوحت أعمارهن (12-14) سنة، وأن البرنامج التدريبي المقترح عمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة في كرة القدم لأنه قد لبى حاجات الواعدات البدنية، وبأسلوب علمي حديث وبمنهجية موجهة لغايات التطوير والارتقاء بمستوى الواعدات وبتقديم الوحدات التعليمية اللازمة وبأزمان محددة، ونتيجة مواظبة العينة وعدم التغيب عن التدريبات بسبب الأسلوب العلمي

الشيق والمتنوع واتاحة الفرصة لجميع الناشئات بالتدرب، كان له الأثر الأكبر في تحقيق الهدف المرجو من ذلك وهو تنمية وتحسين عناصر اللياقة البدنية لدى واعدات خماسي كرة القدم، حيث تزامن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية بوجود تمرينات لها قيمة علمية وعملية وفق حاجات الواعدات البدنية من خلال المتابعة والإشراف المباشر للتوجيه والتصحيح، ومما يؤكد هذه النتيجة حجم الاثر المحسوب والذي تراوحت قيمه بين(57%-84%) وهي تدل حسب تصنيف كوهين على وجود تأثير كبير للبرنامج في تنمية عناصر اللياقة البدنية، وبالتالي أدت على وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في تحسين العناصر البدنية، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (خلف، وآخرون، 2016)، (دويكات، وحسين، 2014)، (الخشاب، الراشدي، 2013)، (Meckel et al, 2012)، (Otzamanidis et al, 2005).

لاختبار صحة الفرضية الثانية والتي نصها:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha\leq0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة؟"

لاختبار صحة هذا الفرض تم تطبيق الاختبارات المهارية والمتمثلة بـــ (ركل الكرة الثابتة، تنطيط الكرة بالقدم، الجري بالكرة 30 م، التمرير على الدوائر المرسومة، تصويب الكرة من الثبات) قبل وبعد تطبيق البرنامج على إفراد المجموعة التجريبية، وللكشف عن وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للاختبارات المهارية فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وكذلك اجراء اختبار (ت) للعينات المرتبطة، والجدول رقم (4) يوضح نتائج ذلك.

جدول (4)

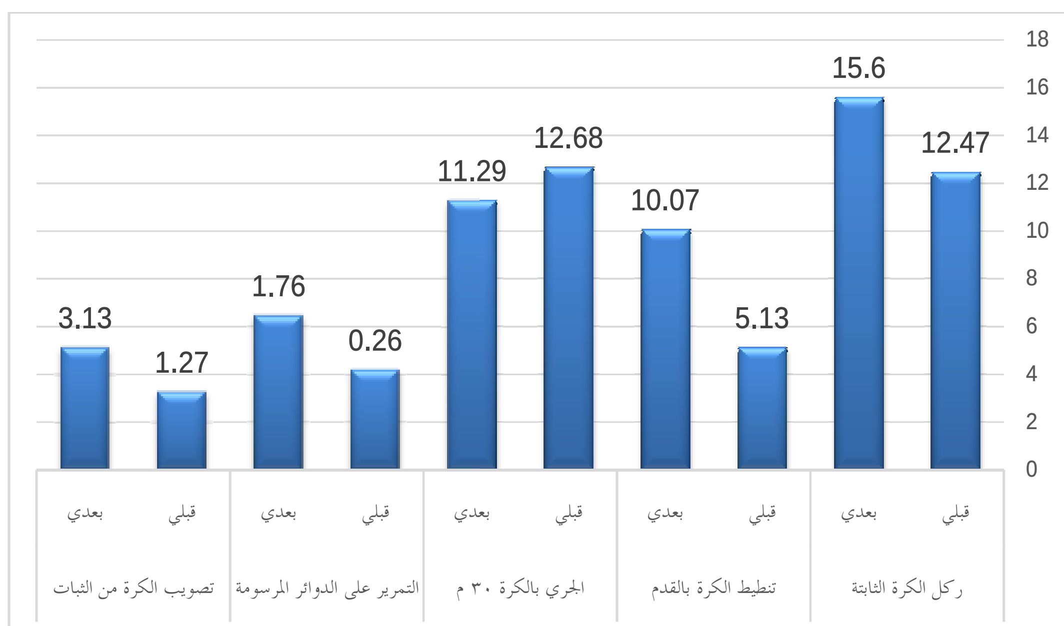
نتائج اختبار (ت) للعينات المرتبطة لفحص الفروق بين القياس القبلي والبعدي للاختبارات المهارية لدى افراد المجموعة التجريبية

الاختبارات المهارية	وحدة القياس	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	حجم الاثر مربع إيتا
ركل الكرة الثابتة	متر	قبلي	12.47	1.85	14	-6.866	0.00*	0.77
		بعدي	15.60	2.10				
تنطيط الكرة بالقدم	تكرار	قبلي	5.13	1.51	14	-9.475	0.00*	0.86
		بعدي	10.07	1.67				
الجري بالكرة 30 م	ث/زمن	قبلي	12.68	1.67	14	6.767	0.00*	0.77
		بعدي	11.29	1.27				
التمرير الدوائر المرسومة	درجة	قبلي	0.26	1.32	14	-4.141	0.00*	0.55
		بعدي	1.76	1.30				
تصويب الكرة من الثبات	درجة	قبلي	1.27	0.70	14	-5.802	0.00*	0.71
		بعدي	3.13	1.13				

*دالة احصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تظهر البيانات الواردة بالجدول (4) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط اداء افراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي للاختبارات المهارية، وبالرجوع الى المتوسطات الحسابية يظهر ان الفروق لصالح القياس البعدي ولجميع الاختبارات، وتؤكد هذه النتيجة على تحسن القدرات المهارية لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة نتيجة تطبيق البرنامج التعليمي المقترح، كما يؤكد حجم الاثر المحسوب والذي تراوحت قيمه بين (55%-86%) وتدل هذه القيمة وحسب تصنيف كوهين على وجود اثر كبير للبرنامج التعليمي المقترح في تحسن القدرات المهارية لدى ناشئات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة، كما يشير حجم الاثر المحسوب الى ان البرنامج التدريبي كان اكثر تأثيراً في مهارة " تنطيط الكرة بالقدم " يليها في المرتبة الثانية كل من المهارات " ركل الكرة الثابتة، الجري بالكرة 30 م " وفي المرتبة الثالثة مهارة " تصويب الكرة

من الثبات" وفي المرتبة الرابعة والاخيرة مهارة" التمرير على الدوائر المرسومة"، والشكل (2) يوضح التفاوت بمستوى الاداء في الاختبارات المهارية بين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية.



شكل (2)

التفاوت بمستوى الاداء بين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المهارية لأفراد المجموعة التجريبية.

وترى الباحثة أن البرنامج التدريبي عمل وبشكل جيد على تنمية جميع مهارات خماسي كرة القدم، وكان أولها مهارة الاحساس بالكرة والمتمثلة في التنطيط بالكرة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (غنام، 2016) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابياً على مهارة الاحساس والسيطرة على الكرة لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله، واتفقت أيضاً مع دراسة (محادين، 2016) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسن ايجابي ذو دلالة احصائية لمهارة تنطيط الكرة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت مع دراسة (لفته، 2014) والتي أشارت أن تمرينات الادراك الحس حركي والتصور الذهني لها أثر ايجابي في تنمية وتعلم مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبين كرة قدم الصالات،

كما اتفقت مع دراسة (دويكات، وحسين، 2014) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على تنمية مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت هذه الدراسة مع (الخشاب، الراشدي، 2013) والتي أشارت إلى تأثير فعال للتمرينات المهارية في مهارة التنطيط بالكرة لدى لاعبات كرة القدم الصالات، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الخفاف، ألبياتي، 2013) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح في الصالات المفتوحة والمغلقة للمتغيرات المهارية أثر ايجابي في تنمية مهارة السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم الصالات، واتفقت مع دراسة (حمود، 2013) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري لتطوير القدرات المهارية أثر ايجابي على تنمية مهارة السيطرة على الكرة لدى ناشئين كرة القدم، واتفقت مع دراسة (أسمر، محمد، 2011) والذي أشار إلى استخدام التصور العقلي ذو تأثير في تعلم واحتفاظ مهارة تنطيط الكرة لدى طالبات المعهد الرياضي، واتفقت مع دراسة (معمر، 2012) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي أثر ايجابياً في تطوير السيطرة على الكرة لدى لاعبي كرة القدم دون 12 سنة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (قنديل، 2011) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي في تعلم مهارات كرة القدم أثر ايجابي في تعلم وتنمية مهارة السيطرة على الكرة لدى الطلبة المكفوفين.

كما عمل البرنامج على تنمية مهارة ركل الكرة واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (محادين، 2016) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسن ايجابي ذو دلالة احصائية لمارة ركل الكرة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت مع دراسة (الفته، 2014) والتي أشارت أن تمرينات الادراك الحس حركي والتصور الذهني لها أثر ايجابي في تنمية وتعلم مهارة ركل الكرة لدى لاعبين كرة قدم الصالات، واتفقت مع دراسة (حمود، 2013) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري لتطوير القدرات المهارية أثر ايجابي على تنمية مهارة ركل الكرة لدى ناشئين كرة القدم، واتفقت مع دراسة (معمر، 2012) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي أثر ايجابياً في تطوير مهارة ركل الكرة لدى لاعبي كرة القدم دون 12 سنة.

كما عمل البرنامج التدريبي على تحسين مهارة الجري بالكرة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (غنام، 2016) أن البرنامج التدريبي المقترح للقدرات الحركية الخاصة بالأداء المهاري كان لها أثر ايجابي في تنمية وتحسين مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي خماسي كرة القدم، واتفقت أيضاً مع دراسة (محادين، 2016) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسن ايجابي ذو دلالة احصائية لمهارة الجري بالكرة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت مع دراسة (لفته، 2014) والتي أشارت أن تمرينات الادراك الحس حركي والتصور الذهني لها أثر ايجابي في تنمية وتعلم مهارة الجري بالكرة لدى لاعبين كرة قدم الصالات، كما اتفقت مع دراسة (دويكات، وحسين، 2014) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على تنمية مهارة الجري بالكرة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت مع دراسة (الخشاب، الراشدي، 2013) والتي أشارت إلى تأثير فعال للتمرينات المهارية في مهارة الجري بالكرة لدى لاعبات كرة القدم الصالات، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الخفاف، ألبياتي، 2013) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح في الصالات المفتوحة والمغلقة للمتغيرات المهارية أثر ايجابي في تنمية مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم الصالات، واتفقت مع دراسة (حمود، 2013) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري لتطوير القدرات المهارية أثر ايجابي على تنمية مهارة الجري بالكرة لدى ناشئين كرة القدم، واتفقت مع دراسة (معمر، 2012) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي أثر ايجابياً في تطوير مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم دون 12 سنة، واتفقت مع دراسة (أسمر، محمد، 2011) والذي أشار إلى استخدام التصور العقلي ذو تأثير في تعلم واحتفاظ مهارة الجري بالكرة لدى طالبات المعهد الرياضي، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (قنديل، 2011) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي في تعلم مهارات كرة القدم أثر ايجابي في تعلم وتنمية مهارة الجري بالكرة لدى الطلبة المكفوفين.

كما عمل البرنامج التدريبي على تحسين مهارة التصويب واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (غنام، 2016) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابياً على مهارة تصويب الكرة لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في

رام الله، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (خلف، وآخرون، 2016) والتي أشارت إلى تأثير تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين القدرات المهارية أثر ايجابي تنمية وتطوير مهارة تصويب الكرة لدى لاعبي كرة القدم الصالات، واتفقت أيضاً مع دراسة (محادين، 2016) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسن ايجابي ذو دلالة احصائية لمهارة التصويب لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت مع دراسة (لفته، 2014) والتي أشارت أن تمرينات الادراك الحس حركي والتصور الذهني لها أثر ايجابي في تنمية وتعلم مهارة التصويب لدى لاعبين كرة قدم الصالات، كما اتفقت مع دراسة (دويكات، وحسين، 2014) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على تنمية مهارة التصويب لدى ناشئي كرة القدم واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الخشاب، الراشدي، 2013) والتي أشارت إلى تأثير فعال للتمرينات المهارية في مهارة التصويب بالكرة لدى لاعبات كرة القدم الصالات، واتفقت مع دراسة (الخفاف، ألبياتي، 2013) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح في الصالات المفتوحة والمغلقة للمتغيرات المهارية أثر ايجابي في تنمية مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم الصالات، واتفقت مع نتيجة دراسة (أحمد، 2013) والتي أشارت أن التمرينات خاصة لمساحات لعب مصغرة كان لها تأثير ايجابي على مهارة التصويب للاعبي الصالات بكرة القدم، واتفقت مع دراسة (حمود، 2013) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري لتطوير القدرات المهارية أثر ايجابي على تنمية مهارة التصويب لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت مع دراسة (معمر، 2012) والتي أشارت إلى برنامج تدريبي أثر ايجابياً في تطوير مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم دون 12 سنة، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (قنديل، 2011) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي في تعلم مهارات كرة القدم أثر ايجابي في تعلم وتنمية مهارة التصويب لدى الطلبة المكفوفين.

كما عمل البرنامج على تنمية وتحسين مهارة التمرير بالكرة واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (غنام، 2016) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجابياً على مهارة تمرير الكرة لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في

رام الله، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (خلف، وآخرون، 2016) والتي أشارت إلى تأثير تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين القدرات المهارية أثر ايجابي تنمية وتطوير مهارة التمرير بالكرة لدى لاعبي كرة القدم الصالات، واتفقت أيضاً مع دراسة (محادين، 2016) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي المقترح أدى إلى تحسن ايجابي ذو دلالة احصائية لمهارة تمرير الكرة لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت مع دراسة (لفته، 2014) والتي أشارت أن تمرينات الادراك الحس حركي والتصور الذهني لها أثر ايجابي في تنمية وتعلم مهارة التمرير بالكرة لدى لاعبين كرة قدم الصالات، كما اتفقت مع دراسة (دويكات، وحسين، 2014) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على تنمية مهارة التمرير لدى ناشئي كرة القدم، واتفقت مع نتيجة دراسة (أحمد، 2013) والتي أشارت أن التمرينات خاصة لمساحات لعب مصغرة كان لها تأثير ايجابي على مهارة تمرير الكرة للاعبي الصالات بكرة القدم، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (الخفاف، ألبياتي، 2013) والتي أشارت إلى أن البرنامج التدريبي المقترح في الصالات المفتوحة والمغلقة للمتغيرات المهارية أثر ايجابي في تنمية مهارة التمرير لدى لاعبي كرة القدم الصالات، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (قنديل، 2011) والتي أشارت أن البرنامج التعليمي في تعلم مهارات كرة القدم أثر ايجابي في تعلم وتنمية مهارة تمرير الكرة لدى الطلبة المكفوفين.

وترى الباحثة أن فترة تطبيق البرنامج التدريبي لمدة (8) أسابيع كانت كافية وجيدة لفئة الواعدات، وأن البرنامج التعليمي المقترح عمل على تطوير القدرات المهارية لأنه قد لبى حاجات الواعدات المهارية وبأسلوب علمي حديث وبمنهجية موجهة لغايات التطوير والارتقاء بمستوى الواعدات، وبتقديم الوحدات التعليمية اللازمة وبأزمان محددة ونتيجة مواظبة العينة وعدم التغيب عن التدريبات بسبب الأسلوب العلمي الشيق والمتنوع واتاحة الفرصة لجميع الناشئات بالتدرب، كان له الأثر الأكبر في تحقيق الهدف المرجو من ذلك وهو تنمية وتحسين القدرات المهارية لدى ناشئات خماسي كرة القدم، حيث تزامن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية بوجود تمرينات لها قيمة علمية وعملية وفق حاجات الناشئات

المهارية من خلال المتابعة والإشراف المباشر للتوجيه والتصحيح، ومما يؤكد هذه النتيجة حجم الاثر المحسوب والذي تراوحت قيمه بين(55%- 85%) وهي تدل حسب تصنيف كوهين على وجود تأثير كبير للبرنامج في تنمية وتحسين الأداء المهاري، وبالتالي أدت على وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة ($0.05\geq\alpha$) بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في تحسين الأداء المهاري، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (غنام، 2016)، "(لفته، 2015)، (الخشاب، الراشدي، 2013)، (الخفاف، ألبياتي، 2013)، (قنديل، 2011)، (أسمر، محمد، 2011).

2.4 **الاستنتاجات** :

في ضوء أهداف الدراسة ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

1ــ البرنامج التدريبي لمدة ثمانية أسابيع، له تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية والمهارية لدى واعدات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة.

2ــ جميع الاختبارات البدنية أظهرت تحسنا ايجابيا وجاءت بالمرتبة الأولى عنصر المرونة، وثانيا عنصر التحمل، وثالثا عنصر الرشاقة، ورابعا القوة العضلية، وخامسا القوة المميزة بالسرعة، وأخيراً عنصر السرعة.

3ــ كما أظهرت جميع الاختبارات المهارية تطوراً ملحوظاً حيث جاءت بالمرتبة الأولى مهارة السيطرة على الكرة، وثانيا ركل الكرة ومهارة الجري بالكرة، وثالثا التصويب، واخيرا مهارة التمرير.

3.4 التوصيات:

بناءً على ما تم عرضة من نتائج واستنتاجات توصي الباحثة بما يلي:

1ـ ضرورة اعتماد وتطبيق البرنامج التدريبي على الواعدات من أجل الارتقاء بالعناصر البدنية والمهارات الأساسية بخماسي كرة القدم.

2ـ وضع هذه الدراسة أمام العاملين في مجال تدريب خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة والمملكة للاستعانة بها لتنمية وتطوير الأداء البدني والمهاري للاعبات خماسي كرة القدم وخاصة الفئات العمرية.

3ـ إجراء دراسات وبحوث مشابهة بلعبة خماسي كرة القدم لكلا الجنسين وخاصة الفئات العمرية الصغيرة على مستوى الأقاليم أو المحافظات.

المراجع:

أولا:المراجع باللغة العربية:

القران الكريم (النمل: 19).

إبراهيم، محمد رضا، (2008)، **التطبيق الميداني وطرائق التدريب الرياضي**، ط1، مكتبة الفضيلي، بغداد، العراق.

إبراهيم، مفتي حماد، (1994)، **الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

إبراهيم، مفتي، (1995)، **الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم**، دار الفكر العربي، الإسكندرية، مصر.

احمد، بسطويسي، (1999)، **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

احمد، صدام محمد، (2013)، **تأثير تمرينات خاصة لمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبي الصالات بكرة القدم**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، العراق.

أحمد، عماد زبير، (2005)، **التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم**، ط1، السندباد للطباعة.

أسد، مجيد خدايخش، (2015)، **ايجاد درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبات الأندية الممتازة بكرة الصالات في مدينة السليمانية**، المجلد(8)، العدد(3)، الجامعة السليمانية، العراق.

أسعد، موفق محمود، (2008)، **تعلم المهارات الأساسية في كرة القدم**، ط1، دار دجلة، عمان، الأردن.

أسمر، محمد خضر، ومحمد، وارهيل عاصم، (2011)، **تأثير برنامج تعليمي باستخدام التصور العقلي في تعلم واحتفاظ بعض مهارات خماسي كرة القدم لدى طالبات المعهد الرياضي**، (17)، (56)، جامعة الموصل، العراق.

ألبساطي، امر الله، (1995)، **التدريب والإعداد البدني في كرة القدم**، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

بالنت، جوي (2005). **التحليل الإحصائي باستخدام برامج SPSS** ، ترجمة د. خالد العامري، دار الفاروق، القاهرة، مصر.

أبو بشارة، جمال سعيد، (2010)، **أثر برنامج تدريبي قائم على القدرات التوافقية في تحسين أداء المهارات الأساسية لناشئي كرة القدم**، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية، الأردن.

الجبالي، عويس، (2003)، **التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق**، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

جنيدي، مصطفى، محمد، (2011)، **تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات المهارية في الملاعب المصغرة على بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئي كرة القدم**، رسالة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، مصر.

حسانين، محمد صبحي، (1997)، **اللياقة البدنية ومكوناتها(الاسس النظرية – الاعداد البدني-طرق القياس)**، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

حسن، سليمان علي، (1983)، **المدخل إلى التدريب الرياضي**، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.

حسن، هاشم ياسر، (2012)، **التطبيقات البدنية الحديثة للاعبي كرة القدم**، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

حسن، ياسر هاشم، (2011)، **تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبي كرة القدم**، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، المملكة الاردنية الهاشمية.

حماد، مفتي، ابراهيم، (1998)، **الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

حمدان، ساري أحمد، وسالم، نورما عبد الرزاق، (2001)، **اللياقة البدنية والصحية**، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

حمود، سعد جاسم، (2013)، تأثير برنامج تدريبي بطريقة التدريب الفتري لتطوير أهم القدرات البدنية والمهارات الأساسية للناشئين بكرة القدم، **مجلة علوم التربية الرياضية**، المجلد (6)، العدد (3)، جامعة المثنى، العراق.

الخشاب، زهير قاسم، (1999)، **كرة القدم**، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

الخشاب، زهير قاسم، الراشدي، نغم مؤيد، (2013)، تأثير تمرينات مهارية في عدد من المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات، المجلد(6)، العدد(4)، **مجلة علوم التربية الرياضية**،جامعة الموصل، العراق.

الخفاف، نغم خالد، وألبياتي، عثمان عدنان، (2013)، **تأثير برنامج تدريبي مقترح في الصالات المغلقة والمفتوحة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم الصالات**، (6)، (1)، جامعة الموصل العراق.

خلف، حاتم، مجيد مقداد، غيدان، رسل، (2016)، تأثير تمرينات اللعب بالمساحات المصغرة في تحسين بعض القدرات البدنية والحركية، **المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة**، المجلد 3، العدد 2، جامعة ديالى، العراق.

دويكات، بدر، وحسين ، رائد (2014) . **أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس** .جامعة النجاح الوطنية ، نابلس ، فلسطين .

الراوي، مكي محمود حسين، وجميل، ربيع خلف، (2010)، **تصميم وبناء اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبي خماسي كرة القدم**، (16)، (55)، جامعة الموصل، العراق.

الربيعي، كاظم عبد، والمولى، موفق مجيد، (1988)، **الإعداد البدني بكرة القدم**، بيت الحكمة، جامعة بغداد، العراق.

رزق الله، بطرس، (1994)، **متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية**، دار المعارف، الاسكندرية، مصر.

رزق الله، بطرس، (1995)، **متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية**، دار المعارف، الإسكندرية.

أبو رميلة، عزمي، (1999)، **مدرسة كرة القدم**، مطبعة المعرف، القدس، فلسطين.

الزبيدي، عبد الرزاق، (1999)، **أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية**، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق.

زبير، احمد عماد، (2005)، **خماسي كرة القدم**، ط1، دار الكتب والوثائق، بغداد، العراق.

أبو زيد، عباس عماد الدين، (2005)، **التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفرق في الألعاب الجماعية – نظريات، تطبيقات**، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.

سلامة، بهاء الدين، (1987)، **الإعداد المهاري في كرة القدم الرياضي**، مكتبة الطالب الجامعي، المملكة العربية السعودية.

شرايعة، منصور عمر، (2004)، **اللياقة البدنية الخاصة وعلاقتها بالمستوى المهاري لدى ناشئي كرة القدم بالأردن**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.

شربجي، محمد يوسف، (2013)، **أثر برنامج تدريبي مقترح تبعا لشكل اللعب على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية لدى ناشئي كرة القدم**، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

شرعب، عمر، (2011)، **بناء مستويات معيارية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي اندية المحترفين لكرة القدم في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

شعلان، إبراهيم، والعفيفي، محمد، (2001)، **كرة القدم للناشئين**، دار الكتاب للنشر، مصر.

شغاتي، عامر فاخر،(2014)، **علم التدريب الرياضي- نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا**، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

أبو شهاب، عصام ناجح، (2014)، وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى طلاب التخصص في كرة القدم في جامعة مؤتة، **مجلة نظريات وتطبيقات**، الجزء الثاني، العدد80، جامعة الإسكندرية، مصر.

أبو شهاب، عصام والعزام، أشرف(2016)، **أثر برنامج تدريبي مقترح باستخدام أدوات مساعدة لتحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة الكرك**، مؤتمر الدولي الثامن "الاستراتيجيات التطبيقية في التربية البدنية وعلوم الرياضة، 4-2016/10/6، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

عبد، أمين خزعل، (2014)، **تدريب كرة القدم المتطلبات الفسيولوجية والفنية**، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن.

أبو عبده، حسن السيد، (2002)، **الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم**، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني، الإسكندرية، مصر.

أبو عبده، حسن السيد، (2008)، **الإعداد البدني للاعبي كرة القدم**، ط1، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر.

العبيدي، نوال مهدي، (2011)، **استخدام التدريب المركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة واثارها في دقة بعض المهارات الأساسية بالتنس الارضي**، دار الارقم للطباعة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، العراق.

علاء الدين، جمال والصباغ، ناهد، (1999)، **علم الحركة**، ط7، جامعة الاسكندرية، مصر.

علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين، (1994)، **اختبارات الأداء الحركي**، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

علي، خليل حميد، (2013)، **تأثير استخدام أسلوبي(التعاوني وتوجيه الأقران) في أداء الطلاب لمهارتي الدحرجة والمناولة بكرة القدم، (6)، (1)**، بابل، العراق.

العمد، سليمان حافظ، (2009)، **تأثير فترة المنافسات على القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الاردن.

غنام، عبدالله محمود، (2016)، **أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض القدرات الخاصة على مستوى الأداء المهاري لناشئي كرة القدم الخماسي في أكاديمية بلاتر في رام الله**، جامعة النجاح الوطنية الوطنية، نابلس، فلسطين.

الفران، عادل (2012)، **أثر برنامج تدريبي مقترح على الأداء المهاري للقدم غير المميوة لدى ناشئي كرة القدم في الضفة الغربية**، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

القرا، سالم عاطف، (2015)، **بناء بطارية أختبار لقياس الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم للفئة العمرية من 10- 12 سنة في الأردن**، الجامعة الأردنية، الأردن.

قنديل، ناصر، (2011)، **أثر برنامج تعليمي مقترح في تعلم بعض مهارات كرة القدم وتنمية الإدراك الحس حركي لدى الطلبة المكفوفين**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.

كامل، وميض شامل، (2012)، **تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية وعلاقتها بدقة التهديف من ثبات الحركة بكرة قدم الصالات**، رسالة دكتوراه غير منشوره، جامعة بغداد، العراق.

الكروي، رأفت عبد الهادي، (2009)، أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للذكور والإناث للفئة العمرية(9 ــ 7) سنوات، **مجلة علوم التربية الرياضية**، المجلد(2)، العدد(3)، العراق.

كشك، هارون، محمد، (2004)، **كرة القدم الخماسية**، مكتبة الجزيرة، المنصورة، القاهرة، مصر.

كماش، يوسف لازم – وأبو خيط، صالح بشير، (2010). **المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.**

كماش، يوسف لازم، (1999)، **المهارات الأساسية في كرة القدم (تعليم- تدريب)**، دار الخليج، عمان، الأردن.

كماش، يوسف لازم، (2002)، **اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم**، جامعة الناصر، ليبيا.

كماش، يوسف، (2002)، **اللياقة البدنية في كرة القدم**، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، الأردن.

لفتة، رعد، ابراهيم، (2014)، **تأثير تمرينات الادراك الحس_ حركي والتصور الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية لكرة القدم الصالات**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالي، العراق.

المؤمن، حسام سعيد كريم، (2008)، **تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتطبيقات الهجومية للاعبي خماسي كرة القدم للشباب**، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق.

أبو المجد، عمرو، والنمكي، اسماعيل، (1997)، **الموسوعة العربية للتربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

المحادين، بشار نظام، (2016)، **أثر برنامج تعليمي بإستخدام أدوات مساعدة في تعلم بعض مهارات كرة القدم**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية علوم الرياضة، جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

محمد، مفتي إبراهيم، (1990)، **الهجوم في كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

محمود، غازي صالح، (2011)، **كرة القدم(المفاهيم ــ التدريب)**، مكتبة المجتمع العربي، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، مصر.

محمود، غازي صالح، (2013)، **الاسس العلمية والتطبقية بكرة القدم**، ط1، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية، مكتبة المجتمع العربي، مصر.

محمود، غازي صالح، وحسن، هاشم ياسر،(2013)، **كرة القدم التدريب البدني**، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

محمود، موفق اسعد، (2008)، **التعليم والمهارات الأساسية في كرة القدم**، دار دجلة، عمان، الأردن.

مختار، حنفي، (1985)، **الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

مختار، حنفي، (1999)، **المدير الفني لكرة القدم**، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة- القاهرة.

معمر، لباد، (2012)، تأثير برنامج تدريبي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم دون 12 سنة، **مجلة علوم التربية الرياضية**، المجلد (5)، العدد (4)، جامعة باتنة، الجزائر.

المولى، موفق مجيد، (2010)، **مناهج التدريب البدنية بكرة القدم**، ط1، دار الكتاب الجامعي، العين، الأمارات.

النقار، كاوه عمر، (2006)، **علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الأساسية للاعبات خماسي كرة القدم**، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة كوية.

هاشم، ظافر أحمد، (2011)، **تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم**، ط1.

هيوز، جارلس، (1990)، **كرة القدم الخطط والمهارات**، مطابع التعليم العالي، جامعة الموصل.

الوحش، محمد عبده، ومحمد، مفتي أبراهيم، (1994)، **أساسيات كرة القدم**، ط1، دار عالم المعرفة، مصر.

الوحش، محمد- محمد، مفتي، (1994)، **أساسيات كرة القدم**، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر.

الوقاد، محمد رضا، (2003)، **التخطيط الحديث في كرة القدم**، ط1، القاهرة، مصر.

يوسف، علي يعقوب، (2013)، تأثير برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي خماسي كرة القدم فئة الشاب، **مجلة المثنى لعلوم التربية الرياضية**، المجلد(2)، العدد(2)، العراق.

يوسف، علي يعقوب، (2014)، **تأثير منهج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير بعض الصفات البدنية للاعبي خماسي كرة القدم فئة الشباب**، (2)، (2)، جامعة القادسية، فلسطين.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Hoare D, Warr C.(2000) **Talent identification and women's soccer: an Australian experience.** J Sports Sci. 2000 Sep;18(9):751-8.

Jovanovic, M, Sporis, G, Omrcen, D, and Fiorentini, F. (2011). **Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players**. Journal of Strength & Conditioning Research 25(5): 1285-1292.

Meckel, Y, Gefen, Y, Nemet, D, and Eliakim, A. (2012). **Influence of short vs. long repetition sprint training on selected fitness components in young soccer players**. Journal of Strength & Conditioning Research 26(7), 1845-1851.

Otzamanidis, C, Chatzopulos, D. Michailidis, C. (2005): **The Effect of A Combined High Intensity Strength and Speed Training Program on the Running and Jumping,** Journal of Strength & Conditioning Research. Volume 19, issue 2 .

Sperlich, B, De Marees, M, K, Linville, J, Holmberg, H-c, and Mester, J.(2011). **Effects of 5 weeks of high-intensity interval training vs. volume training in 14-year-old soccer players**. Journal of Strength & Conditioning Research: Volume 25 - Issue 5 - pp 1271-1278.

http://mawdoo3.com

ملحق (أ)

البرنامج التدريبي

البرنامج التدريبي

أجزاء الوحدة التعليمية	الزمن	المحتوي التعليمي	التكرار	الراحة البينية بين التمارين	الراحة بين أجزاء الوحدة	الهدف
التمهيدي	**10 د**	**احماء عام** : - جري خفيف حول الملعب. - الجري مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب. * تبادل نقل الكرة بين القدمين لأخذ إحساس جيد بالكرة . **احماء خاص** : - تمرينات إطالة لجميع عضلات الجسم * (وقوف) رفع الذراعين أماما عاليا بالتبادل. *(وقوف . الذراعان أماما) تبادل رفع الرجلين أماما عاليا لملامسة كفي الذراعين . *(وقوف . ثبات الوسط) تبادل الحجل أماما .	1 1 2 1 1 1 1	30ث 20ث 10ث 20ث 10ث 10ث 10ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.
الرئيسي	**45 د**	**الخطوات التعليمية السيطرة والاحساس بالكرة.** * تشير رجل الارتكاز إلى اتجاه قدوم الكرة . * تنثني قدم الرجل الثابتة ، وتسحب ثقل الجسم ليقع عليها . * تتحرك الرجل والقدم التي ستلعب بالكرة نحو الكرة ، وقبل أن تلمس القدم الكرة تسحب القدم إلى الخلف فيسيطر عليها الطالب. **الجزء التطبيقي:** _ الجري مع زيادة السرعة عند نداء المدرب. _الجري السريع لمسافة 30 متر. - الجري الخفيف بالكرة بخط مستقيم. * عمل قاطرات متقابلة تقوم اللاعبة بأرسال الكرة باليدين للاعبة المقابلة التي تستقبل الكرة بالقدم وتسيطر عليها . * عمل قاطرات متقابلة تقوم اللاعبة بأرسال الكرة باليدين للاعبة المقابلة التي تستقبل الكرة بالفخذ وتسيطر عليها.	2 2 2 2 4	25ث 20ث 15ث 15ث 10ث	(2-3) د	الاحساس والسيطرة على الكرة+ والجري بالكرة + وتنمية عنصر السرعة

		* وثب اللاعبة فوق الاقماع ثم الجري بين الاقماع للوصول الى الدائرة التي تقف فيها اللاعبة وتقوم المدربة بارسال لها وتستقبلها اللاعبة بالقدم / الفخذ . *عمل دائرة ووضع قمع بالمنتصف وتقوم اللاعبة بتنطيط الكرة بالقدم / الفخذ حتى الوصول للقمع بمنتصف الدائرة ، وترسل الكرة للاعبة اخرى . * تنطيط الكرة بالقدم اليسار والقدم اليمنى بالتبادل . *تنطيط الكرة بين ثلاثة لاعبين لمدة دقيقة، يسمح لكل لاعب لمس الكرة من 3-5 مرات ومن ثم تحويلها إلى الزميل دون سقوطها . * كل لاعب معه كرة ينتشر اللاعبون في جميع ارجاء الملعب، يقف المدرب في منتصف الملعب. حيث يقوم اللاعبون بتنطيط الكرة اثناء المشي عند سماع صافرة واحدة وعند سماع صافرتين متتاليتين يقومون بتنطيط الكرة من الثبات.	4 4 5 4 5	10ث 10ث 10ث 30ث 25ث		
الختامي	10د	- الجري الخفيف ثم المشي ثم الوقوف واداء تمارين استرخاء ومرونة.	5	-		إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.
التمهيدي	10 د	**الاحماء العام:** *جري حول الملعب ضمن قاطرات واثناء الجري – دوران الذراعين للأمام وللخلف - الجري الجانبي بالإتجاهين لليمين واليسار وبالتبادل. – الجري بدرجة خفيفة وعند سماع الصافرة يجري اللاعب بأقصى سرعة -والجري بالكرة وتمريرها بين الأرجل وحول الملعب . **احماء خاص:** *(وقوف. الذراعين جانبا) تبادل رفع الرجلين أماما مع التصفيق أسفل الركبة. * (الوقوف،ثبات الوسط) الجري أماما خطوتين ثم الدوران نصف لفة مع خفض الذراعين أسفل * (الوقوف) الطعن الجانبي للقدمين وبالتبادل	1 1 1 1 1 1 1	30ث 30ث 20ث 10ث 20ث 10ث 10ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة
		الخطوات التعليمية لمهارة الجري بالكرة. * تكون القدم اللاعبة للكرة للخارج قليلا وقدم الإرتكاز للخلف قليلا والى جانب الكرة وتكون الرجل منثنية من مفصل الركبة ويكون ثقل الجسم عليها			(2-3) د	الرشاقة - الجري بالكرة + ودقة التصويب

الرئيسي	45 د	* يكون الجذع مائلا قليلا للأمام وتكون الذراعان مرتفعة للجانب للمحافظة على التوازن * تكون رجل اللاعبة مرتخية بشكل مناسب ليكون دفع الكرة للأمام بقوة مناسبة بحيث تكون الكرة قريبة من اللاعب * يكون نظر اللاعبة نحو الكرة لحظة ملامستها ثم نحو الأعلى لملاحظة اللاعبين الآخرين في الملعب. **الجزء التطبيقي**: - الجري المتعرج بين 8 اقماع والعودة بنفس الطريقة. - الجري بالكرة زجزاج بين 10 اقماع. *عمل قاطرات متقابلة وجري اللاعبة بالكرة للوصل للقاطرة المتقابلة وأعطاء الكرة للاعبة الاخرى والرجوع للخلف . * عمل مربع ووقوف 4 لاعبات على كل زاوية من المربع حيث تقوم اللاعبة 1 بالجري بالكرة للاعبة 2 والتي تقوم بالجري وتسليم الكرة للاعبة 3 وهكذا حتى الوصول للاعبة 4 لاكمال المربع . *جري اللاعبة بالكرة بين وحول الاقماع ومن ثم تسليمها للاعبة الاخرى . * تقسيم اللاعبات إلى مجموعتين، بحيث تقف كل مجموعة بشكل قاطرة ويبدأ التمرين مع صافرة المدرب حيث يقوم اللاعبة الاولى من كل مجموعة بالجري بالكرة بوجه القدم الداخلي بأقصى سرعة ثم تعود إلى نقطة البداية، ولحظة وصول اللاعبة إلى نقطة البداية تنطلق زميلتها الأخرى لتكرار نفس الأداء الذي قامت به زميلتها ، وهكذا حتى تنتهي المجموعتين . * ثلاثة قاطرات وأمام كل قاطرة ثلاثة دوائر المسافة بين الدوائر 1.50سم حيث يقوم اللاعب الأول من كل قاطرة بالجري بوجه القدم الداخلي ويقوم بالدوران حول الدوائر الثلاثة * كل لاعبتين بكرة، لاعبة في الامام معه كرة والأخرى خلفها وعلى بعد متر واحد، تقوم الاولى بالجري بوجه القدم الداخلي في اتجاهات مختلفة وتقوم اللاعبة الخلفية بالتحرك بنفس اتجاهات اللاعبة الامامية على أن يتم الأداء بسرعة ودقة وثم يتم تبادل الأداء.	2 2 1 1 2 2 2 2	25ث 10ث 20ث 30ث 15ث 15ث 30ث 30ث		

الختامي	10د	- هرولة خفيفة للاسترخاء. - تمارين اهتزازية واسترخائية خفيفة.	3	-	-	إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.
التمهيدي	10 د	**احماء عام:** * -الجري لمسافة 200 م * لعبة صغيرة(صياد السمك) تتكون من فريقان على شكل دائرة، فريق بمحيط الدائرة وفريق في الوسط،ويقوم الفريق الذي في محيط الدائرة بتبادل التمريرات ومحاولة إصابة أحد اللاعبين اللذين في الوسط **احماء خاص:** - تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم. *(وقوف. ثبات الوسط) ثني الجذع للجانبين بالتبادل . *(وقوف. الذراعان أماما) تبادل رفع الرجلين أماما لملامسة كفي الذراعين. * (وقوف) تبادل الطعن أماما، مع إسناد اليدين على الركبة .	1 1 1 2 2 2	180ث 30ث 15ث 10ث 10ث 10ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.
الرئيسي	45 د	**الخطوات التعليمية لمهارة تمرير الكرة.** * تكون قدم الارتكاز مثبتة بجانب الكرة، وموجهة ناحية الجهة التي تمـــرر لها . * يمال الجذع قليلا إلى الأمام . * تؤرجح القدم الضاربة إلى الخلف . * تركل الكرة بباطن القدم نحو الهدف . **الجزء التطبيقي:** *عمل قاطرات متقابلة وتمرير الكرة بين اللاعبات . * جري كل لاعبتين بين الاقماع مع تمرير الكرة بينهما . *عدد من اللاعبين يقوم كل لاعب بتمرير الكرة بباطن القدم من على حائط * قاطرتان المسافة بينهم6-8أمتار حيث تقوم كل لاعبة بتمرير الكرة ببـــاطن القدم للاعبة المقابلة ثم تجري لتقف خلف القاطرة الأخرى للفريق الأخر مـــع مراعاة الجري خارج خط تمرير الكرة . * ثلاثة لاعبات على شكل مثلث وتمرير الكرة بباطن القدم فيما بينهن .	2 2 5 2 5 4	15ث 25ث 10ث 30ث 15ث 30ث	(2-3) د	التحمل+ القوة (ركل الكرة + التمرير)

		* تقف اللاعبة مواجهة للحائط ثم تقوم بتمرير الكرة للحائط بباطن القدم ثـم تلف خلف القمع البلاستيكي وتعود لمقابلة الكرة المرتدة من الحائط وتمريرها ثانيا . - يقوم اللاعب رقم (1) بضرب الكرة بالارض باليدين وعند ارتدادها عاليـا قبل سقوطها يقوم بضربه بوجه القدم للاعب رقم (2) الذي يقوم بنفس العمـل ـ ويمكن عمل نفس الاداء على حائط . مع التركيز علـى زيـادة المسـافة وزيادة القوة. - ركل الكرة إلى الزميل المقابل على بعد 20م.	2 5	45ث 5ث		
الختامي	10د	- الجري الخفيف ثم الاستلقاء. - المشي الخفيف. -تمارين استرخاء ومرونة لجميع عضلات الجسم.	3	-	-	إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.
التمهيدي	10 د	**احماء عام:** * جري خفيف الملعب * جري حول الملعب مع عمل حركات للذراعين والرجلين . -اداء تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم. **احماء خاص:** *(وقوف نصفا) ثني الركبة مع مد الرجل الحرة أماما . *(جلوس طويل – الكرة بين القدمين) ثني الركبتين على الصدر ثـم مـدها لرسم دائرة بالكرة امام الجسم . * (الوقوف) الطعن الجانبي للقدمين وبالتبادل - الجري مع رفع الكعبين خلفا بالتبادل . ورفع الركبتين اماما بالتبادل.	1 1 1 1 1 1 1	45ث 45ث 15ث 10ث 15ث 10ث 10ث	(1-2) د	تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.
		الخطوات التعليمية لمهارة ركل الكرة * تكون قدم الارتكاز مثبتة بجانب الكرة، وموجهة ناحية الجهة التي تمـرر لها . * يمال الجذع قليلا إلى الأمام . * تؤرجح القدم الضاربة إلى الخلف . * تركل الكرة بباطن القدم لأبعد مسافة .	3 2	15ث		السرعة+ الاحساس والسيطرة والجري بالكرة وركل الكرة

الرئيسي	45 د	**الجزء التطبيقي**: * تقوم اللاعبة بركل الكرة من وضع الثبات بأقصى قوة لديها لأبعد مسافة . * تقوم اللاعبة بالوثب فوق الاقماع ثم الجري بين الاقماع ثـم دوران حـول الاقماع ثم تقف اللاعبة لتقوم بركل الكرة لأبعد مسافة . * ضرب الكرة للحائط او الزميل بالقدم. يقوم اللاعب رقم (1) بضرب الكرة بالارض باليدين وعند ارتدادها عاليا قبل سقوطها يقوم بضربه بوجـه القـدم للاعب رقم (2) الذي يقوم بنفس العمل ــ ويمكن عمل نفس الاداء على حائط . مع التركيز على زيادة المسافة وزيادة القوة . * ركل الكرة الى اللاعبة المقابلة على بعد 20م . * ركل الكرة الثابتة من الجري الى هدف مرسوم على الحائط * صفين متقابلين على بعد مسافة 40 م .ركل الكرة بالتبادل بالقدم فيما بينهم - الجري 50 متر. _ تدريب سرعه بين 4 شواخص المسافة بين كل شاخص والآخـر 5 امتـار بشكل متعرج. - يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص بين 6 شواخص المسافة بينهما 1.5 متر ذهابا وايابا وبعدها يقوم لاعب او المدرب برفع الكرة اليه بارتفاع مناسب ويقوم بالسيطرة والتصويب.	1 3 5 2 2 2 1	15ث 30ث 10ث 10ث 30ث 45ث 60ث 45ث 90ث	(3-2) د	
الختامي	10د	- الجري الخفيف ثم المشي ثم واداء تمارين استرخاء ومرونة .	2	-	-	إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.
التمهيدي	10 د	**الاحماء العام**: - الجري الخفيف حول الملعب بكاملة بخطوات قصيرة. - الجري وعند سماع الصافرة القفز. - كل لاعب معة كرة في منتصف الملعب عند سماع الاشارة يؤدي حركـات اطالة ثم الجري بالكرة. **الاحماء الخاص**: - لاعبان المسافة بينهما 10 ـــ 20متر ، يبدا اللاعب الاول الجري بـالكرة الى الامام باتجاه الزميل والدوران حول الزميل والعودة الى المكان الاصلي.	1 1 1 2 1	30ث 30ث 30ث 45ث 10ث		تهيئة أجزاء الجسم المختلفه إستعداداً للجزء الرئيسي+تنمية المرونة.

		_ تمرينات اطالة لجميع عضلات الجسم.				
الرئيسي	45 د	**الخطوات التعليمية لمهارة التصويب.** * تؤدى المهارة من وضع وقفة الاستعداد . * تقترب الناشئة نحو الكرة بخط مستقيم من مسافة مناسبة . * توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة على بعد مسافة مناسبة منها . * تؤرجح الرجل الضاربة إلى الخلف من مفصل الفخذ ، على ان تثنى مـــن مفصلي الفخذ والركبة ويمال الجذع إلى الخلف قليلا . **الجزء التطبيقي**: * وقوف اللاعبات قاطرات تقوم اللاعب بالجري بين الاقماع ثم وثب فـــوق الاقماع ثم تقوم المدربة بارسال الكرة للاعبة التي تقوم اللاعبة بتصويب الكرة نحو المرمى . * جري اللاعبة بين الاقماع ثم دوران حول الاقماع ثم تصويب احد الكـــرات من وضع الثبات على المرمى . * وضع كرات وتقوم اللاعبة بتصويب الكرات على الاقماع من وضع الثبات والاقماع تكون على مسافات مختلفة . * تقف اللاعبات في مجموعات متساوية وتوضع امام كل مجموعة 10 اقماع قرب منطقة الجزاء يمرر المدرب الكرة الى اللاعبة فتقوم بالجري بالكرة بين الاقماع وتمرير الكرة الى المدرب ويعيدها اليها لتصوبها على المرمى . * ركل الكرة بوجه القدم الداخلي لأبعد مسافة ممكنة حيث يـــتم الســـيطرة عليها من قبل الزميل الآخر الذي يعيدها بنفس الطريقة * التصويب الحر بوجه (القدم الداخلي – الخارجي) من (الثبات – الجري) على المرمى - يقوم اللاعب بدحرجة الكرة بين الشواخص بين 6 شواخص المسافة بينهما 1.5 متر وبعدها يقوم بالقفز منفوق مقعد سويدي وبعدها يمررالى المدرب والذي بدوره برفع الكرة اليه بارتفاع مناسب ويقوم بالسيطرة والتصويب.	3 3 3 2 3 3 2	30ث 30ث 30ث 30ث 30ث 30ث 30ث	(2-3) د	الرشاقة+ ودقة التصويب
الختامي	10د	- الجري الخفيف ، المشي ، الوقوف القدمان مفتوحتان والذراعان الى اعلى ثني الجذع الى الامام ارتخاء مع تحريك الذراعين بحرية.	2	-	**-**	إعادة أجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية.

ملحق (ب)

الاختبارات التي تم عرضها على لجنة المحكمين

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

حضرة الأستاذ / الدكتور: ....المحترم :

تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحثة بأجراء دراسة تجريبية بعنوان" **أثر برنامج تعليمي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة**"، وذلك استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من جامعة مؤتة. ولتنفيذ اجراءات الدراسة تم وضع عناصر اللياقة البدنية والمهارية الخاصة في كرة القدم، ونظرا لما تتمتعون به من معرفة وخبرة في هذا المجال العلمي يرجى التكرم بتحكيم واختيار العناصر المناسبة للدراسة وذلك بوضع الرقم المناسب داخل الحقل المرقم من (1-10)، علما إن الرقم كلما كان تصاعديا يعنى زيادة أهمية العنصر البدني أو المهاري في كرة القدم.

ملاحظة: إذا كان هناك عنصر بدني أو مهاري لم يذكر، أرجو من حضرتكم التكرم بإضافتة واعطائه الدرجة المناسبة لأهميته وتكون من (1-10).

شاكراً لكم حسن تعاونكم

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة

آلاء شاهر الدلابيح

البيانات الشخصية :

الجامعة..............................

الرتبة الأكاديمية ....

التخصص العلمي ....

v عناصر اللياقة البدنية

الرقم	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة في كرة القدم	الدرجة حسب الأهمية (1 -10)
.1	القوة الانفجارية للرجلين	
.2	القوة الانفجارية للذراعين	
.3	القوة العظمى	
.4	القوة المميزة بالسرعة	
.5	تحمل القوة	
.6	السرعة الانتقالية	
.7	سرعة رد الفعل	
.8	السرعة الحركية	
.9	الرشاقة	
.10	التوازن	
.11	المرونة	
.12	التوافق	
.13	التحمل الدوري التنفسي	

v المهارات الأساسية في كرة القدم

الرقم	المهارات الأساسية في كرة القدم	الدرجة حسب الأهمية (1- 10)
.1	التحكم بالكرة	
.2	الجري بالكرة	
.3	الإخماد	
.4	ركل الكرة	
.5	التمرير	
.6	ضربة الرأس	
.7	رمية التماس	
.8	المهاجمة والقطع وتشتيت الكرة	
.9	المراوغة	
.10	التصويب	
.11	حراسة المرمى	

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة مؤتة

كلية الدراسات العليا

حضرة الأستاذ / الدكتور: ....المحترم :

تحية طيبة وبعد:

تقوم الباحثة بأجراء دراسة تجريبية بعنوان" **أثر برنامج تعليمي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة**""، وذلك استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في جامعة مؤته، . ولتنفيذ اجراءات الدراسة تم وضع اختبارات لقياس المتغيرات التابعة، ونظرا لما تتمتعون به من معرفة وخبرة في هذا المجال العلمي يرجى التكرم بتحكيم الاختبارات المرفقة وذلك بوضع الرقم المناسب داخل الحقل المرقم من (1-10)، علما إن الرقم كلما كان تصاعديا يعنى زيادة أهمية الاختبار.

ملاحظة: إذا كان هناك اختبار لم يذكر، أرجو إضافته واعطائه الدرجة المناسبة لأهميته وتكون من (1-10).

شاكراً لكم حسن تعاونكم

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

الباحثة

آلاء شاهر الدلابيح

البيانات الشخصية :

- o الجامعة............................ ....
- o الرتبة الأكاديمية ....
- o التخصص العلمي ....

اختبارات عناصر اللياقة البدنية

عناصر اللياقة البدنية	الاختبارات	الهدف من الإختبار	الدرجة حسب الأهمية(1- 10)	الملاحظات
القوة المميزة بالسرعة Strength Characterist by Speed	اختبار الحجل على رجل واحدة (30)م	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين		
	الحجل لاقصى مسافة في (10) ثواني			
	الحجل (36)م، (18م) بالرجل اليمني، (18م) بالرجل اليسرى.			
القوة الانفجارية للرجلين Explosive Strength (Legs)	الوثب العريض من الثبات.	قياس قوة عضلات الرجلين		
	الوثب العامودي من الثبات (سارجنت)			
	الوثب العمودي من الثبات المعدل (حزام ابلاكوف)			
السرعة Speed	جري 30م	قياس السرعة الانتقالية		
	جري 60م			
	جري 50م			
الرشاقة Agility	الجري المتعرج بين الشواخص (10) شواخص	قياس الرشاقة		
	الجري المتعرج بين الشواخص (4) شواخص			
	جري 10*4 مكوكي			
المرونة Flexibility	ثني الجذع للأمام من الوقوف	قياس مرونة الجذع والعضلات فخذ الخلفية والأكتاف		
	ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً			
	مرونة المنكبين			
التحمل الدوري التنفسي Endurance	جري 600م			
	جري 800م			
	جري 1200م			

اختبارات مهارات كرة القدم

مهارات كرة القدم	الاختبارات	الهدف من الإختبار	الدرجة حسب الأهمية (1-10)	الملاحظات
التحكم بالكرة	تنطيط الكرة بالقدم لمدة دقيقة. (الزمن).	السيطرة على الكرة والتحكم بها		
	تنطيط الكرة بالقدم لأكثر عدد مرات.			
	تنطيط الكرة بالقدم لأطول مسافة.			
الجري بالكرة	الجري بالكرة 30م لأفضل الزمن.	التحكم في الكرة أثناء الجري		
	الجري بالكرة 50م لأفضل زمن.			
	الجري بالكرة حول دائرة المنتصف (10م).			
التمرير	تمرير الكرة على 4 أهداف صغيرة من مسافة 15م.	دقة التمرير		
	التمرير على دوائر مرسومة.			
	تمرير الكرة على الحائط صد لمدة 30ث.			
ركل الكرة	ركل الكرة ثابتة لأبعد مسافة.	قوة ركل الرجلين		
	ركل الكرة لأبعد مسافة بعد سقوطها من يد اللاعب.			
	ركل الكرة من الجري لأبعد مسافة .			
التصويب	اختبارالتصويب من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات.	قياس دقة التصويب نحو الهدف		
	ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط.			
	تصويب الكرة على مرمى مقسم إلى 5 أقسام.			

ملحق (ج)

أسماء السادة محكمي الاختبارات البدنية والمهارية

أسماء السادة محكمي الاختبارات (البدنية والمهارية)

رقم	الاسم	اللقب العلمي	التخصص	مكان العمل
1	أمجد امدانات	أستاذ	تدريب رياضي	جامعة مؤتة
2	قاسم خويلة	أستاذ	تعلم حركي	جامعة مؤتة
3	محمود الوديان	استاذ مشارك	تدريب رياضي	جامعة مؤتة
4	حسن السعود	أستاذ	تدريب كرة قدم	الجامعة الأردنية
5	راتب الداؤود	أستاذ مشارك	تدريب كرة قدم	جامعة اليرموك
6	محمد فايز	استاذ مساعد	فسيولوجيا التدريب	جامعة اليرموك
7	عبدالباسط الشرمان	أستاذ	تعلم حركي	الجامعة الهاشمية
8	حسن الخالدي	استاذ مساعد	تدريب كرة قدم	الجامعة الهاشمية
9	محمود الأطرش	أستاذ مساعد	تدريب كرة قدم	جامعة النجاح
10	جمال بشارة	أستاذ مساعد	تدريب كرة قدم	جامعة خضوري

الملحق (د)

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم

استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية في كرة القدم

" أثر برنامج تعليمي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئات خماسي كرة القدم في محافظة الطفيلة "

اسم اللاعبة:	العمر:
الطول:	الوزن:
العمر التدريبي:	تاريخ الاختبار: _ وقت الاختبار:

الاختبارات المهارية:

الاختبار الأول : اختبار ركل الكرة ثابتة لأبعد مسافة

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
م	م	م

الاختبار الثاني : اختبار تنطيط الكرة لأكثر عدد مرات :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين

الاختبار الثالث : اختبار الجري بالكرة 30 م لأفضل زمن :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
ث	ث	ث

الاختبار الرابع : اختبار التمرير على دوائر مرسومة :

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين

الاختبار الخامس : اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم إلى 6 أقسام :

التصويبه الأولى	التصويبه الثانية	التصويبه الثالثة	التصويبه الرابعة	التصويبه الخامسة	التصويبه السادسة	المجموع

الاختبارات البدنية

الاختبارت البدنية

الاختبار الأول : الحجل (36م)، (18م) بالرجل اليمنى، (18م) بالرجل اليسرى:

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين

الاختبار الثاني : الوثب العريض من الثبات.

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
م	م	م

الاختبار الثالث : اختبار الجري 30م:

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
ث	ث	ث

الاختبار الرابع : الجري 10*4 مكوكي:

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
ث	ث	ث

الاختبار الخامس : ثني الجذع للأمام من الجلوس طولاً:

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
سم	سم	سم

الاختبار السادس : اختبار جري 600م:

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	أفضل المحاولتين
د	د	د

الملحق (هـ)

وصف أداء الاختبارات البدنية والمهارية

وصف أداء الاختبارات البدنية

اختبار الحجل (36) م، (18م) بالرجل اليمنى، (18م) بالرجل اليسرى.

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة

الادوات المستخدمة: صافرة، خط البداية وخط النهاية المسافة بينهما (18) م، شريط قياس، ساعة إيقاف.

أداء الاختبار: تقف الناشئة على خط البداية، عند سماع الصافرة تنطلق باستخدام الحجل على الرجل اليسرى والعودة على الرجل اليمنى.

طريقة القياس : يسجل للناشئة الزمن الذي تستغرقه في قطع (36) م من خط البداية وحتى الرجوع لخط البداية. (يوسف، 2013).

اختبار الجري 10*4 مكوك.

هدف الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة: ساعة إيقاف، خطان متوازيان المسافة بينهما 10م.

أداء الاختبار: تقف الناشئة خلف خط البداية عند سماع إشارة البدء تقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل لتتجاوز بكلتا قدميها الخط ثم تستدير لتقوم مرة أخرى لتخطي خط البداية بنفس الأسلوب ثم يكرر العمل مرة أخرى أي أن الناشئة تجري (40)م ذهابا وعودة.

طريقة القياس: يسجل للناشئة الزمن الذي تقطعه في جري المسافة المحددة (10*4) من خط إشارة البدء حتى تتجاوز خط البداية بعد أن تكون قطعت مسافة (4)م ذهابا وعودة. (شرايعه، 2004).

اختبار العدو 30م:

هدف الاختبار: قياس السرعة.

الأدوات المستخدمة: ملعب كرة قدم ومسافة مؤشرة ب 30م محدد بخط بداية وخط نهاية، ساعة توقيت، صافرة.

أداء الاختبار: تقف الناشئة خلف خط البداية (وضع البدء العالي) وعند سماع اشارة البدء تقوم اللاعبة بالركض باقصى سرعة ممكنة الى ان تجتاز خط النهاية.

<u>طريقة القياس</u>: يحتسب الزمن منذ انطلاق صافرة البداية الى ان تقطع الناشئة خط النهاية.(محمود، 2011)

اختبار الجري 600م:

<u>هدف الاختبار</u>: قياس التحمل.

<u>الادوات المستخدمة</u>: ملعب مؤشر علية مسافة 600م، محدده بخط بداية وخط نهاية، ساعة توقيت، صافرة.

<u>أداء الاختبار</u>: تقف الناشئة خلف خط البداية (وضع البدء العالي)،وعند سماع اشارة البدء تقوم الناشئة بالجري لقطع المسافة المحددة.

<u>طريقة القياس</u>: يحتسب الزمن منذ انطلاق صافرة البداية الى ان تقطع الناشئة خط النهاية. (محمود،2011)

اختبار الوثب العريض:

<u>هدف الاختبار</u>: قياس قوة الرجلين من خلال الوثب لابعد مسافة من الثبات.

<u>الادوات المستخدمة</u>: مساحة كافية، خط وثب، يرسم على الأرض خط وثب وتقسم مسافة الوثب بالسنتيمتر.

<u>أداء الاختبار</u>: تقف الناشئة بحيث تكون قدماه خلف خط الوثب مباشرة تثني الناشئة ركبتيها وتمرجح ذراعيها خلفا ثم تقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة وتقاس مسافة الوثب.

<u>طريقة القياس</u>: يسجل للناشة أفضل مسافة وثبها أماما، علما أن المسافة تحسب من خط البداية حتى أول جزء من جسم اللاعب لمس الأرض قريبا من خط الوثب. (العمد، 2009).

اختبار المرونة:

<u>هدف الاختبار</u>: قياس المرونة.

<u>الادوات المستخدمة</u>: صندوق قياس المرونة.

<u>أداء الاختبار</u>: يجلس اللاعب على الأرض (جلوس طويل)والرجلين ممدودتين وباطني القدمين ملامستان الصندوق يثني اللاعب جذعه أماما ويحرك يديه فوق المسطرة مع ملاحظة عدم ثني الركبتين نهائيا ويستمر اللاعب في ثني جذعه أماما

أسفل حتى الوضع الذي لا يستطيع ـــن يستمر في ثني الجذع ويثبت اللاعب في هذه الوضع ثانيتين.

<u>طريقة القياس</u>: تحسب للاعب المسافة التي ثبتت عندها على مسطرة القياس المثبتة على الصندوق (العمد، 2009).

وصف أداء الاختبارات المهارية

اختبار تنطيط الكرة بالقدم لأكثر عدد مرات :

<u>هدف الاختبار</u>: قياس احساس الناشئة بالكرة ومقدرته على التحكم بها.

<u>الأدوات المستخدمة</u>: كرة قدم قانونية ـــــ ساعة إيقاف، صافرة، (الملعب) دائرة نصف قطرها (3) متر.

اداء الاختبار: تقف الناشئة في مركز الدائرة وأمامها الكرة ، وعندما تعطى لها إشارة البدء تقوم برفع الكرة عن الأرض، وتقوم بتنطيطها داخل حدود الدائرة.

<u>طريقة القياس</u>: يسجل للناشئة عدد مرات التنطيط من قبل المشرفة على الاختبار والتي تبدأ برفع الكرة من قبل الناشئة وتنتهي عندما تلمس الكرة الأرض. (الفران، 2012).

اختبار الجري بالكرة 30 م لأفضل زمن :

<u>هدف الاختبار</u>: قياس مهارة الجري بالكرة.

<u>الأدوات المستخدمة</u> : كرة قدم قانونيه، ساعة إيقاف ، صافرة، (الملعب)، شريط قياس، وشريط لاصق.

<u>أداء الاختبار</u>: توضع الكرة على خط البداية أمام الناشئة، تجري الناشئة بأقصى سرعة بالكرة عند سماع إشارة البدء حتى خط النهاية.

<u>طريقة القياس</u>: يحتسب الزمن منذ انطلاق صافرة البداية الى ان تقطع الناشئة خط النهاية. (قنديل، 2001).

اختبار تصويب الكرة على هدف مقسم إلى6 أقسام :

<u>هدف الاختبار</u>: قياس دقة التصويب نحو الهدف.

الأدوات المستخدمة: مرمى مقسم إلى 6 تقسيمات متساوية بواسطة شرائط تسقط من عارضة المرمى وتثبت بالأرض، 6 كرات توضع على استقامة واحدة وتبعد عن المرمى مسافة 8م.

أداء الاختبار: تقوم الناشئة بتصويب الكرة الأولى نحو القسم الأول من يمين المرمى، والكرة الثانية نحو القسم الثاني من المرمى وهكذا على الترتيب.

طريقة القياس : تعطى درجة لكل كرة صحيحة، ولا تحسب الكرة التي تذهب إلى القسم غير المصوب نحوه. (أسد، 2015).

اختبار ركل الكرة لأبعد مسافة:

هدف الاختبار: قياس مهارة ركل الكرة لابعد مسافة.

الأدوات المستخدمة: كرة قدم قانونيه، شريط قياس، صافرة، (الملعب) ملعب كرة قدم، يرسم خطوط على بعد 15م و 25م و 35م للمساعدة في القياس.

أداء الاختبار: توضع الكرة على خط منطقة المرمى ـــ تقف الناشئة على خط المرمى عند سماع الإشارة تجري الناشئة وتركل الكرة عاليا لتسقط في ابعد مسافة ممكنة ضمن مجال الرمي المحدد.

طريقة القياس: تقاس المسافة من خط منطقة المرمى حتى نقطة سقوط الكرة على الارض.(العمد ، 2009).

اختبار التمرير الكرة على دوائر مرسومة

هدف الاختبار: قياس دقة التمرير

الأدوات المستخدمة: خط بطول 2 متر، 3 دوائر ترسم على الخط الأولى نق 1 متر - الثانية نق2متر –الثالثة نق 3متر -3 كرات قدم.

أداء الاختبار: توضع الكرة على خط البدء وعندما تعطي إشارة البدء للناشئة تقوم بتمريرها طويلة عالية بهدف اسقاطها في دائرة، تبعد عن خط البداية 15متر ويكون ذلك من خلال 3 محاولات.

طريقة القياس: درجة الاختبار من 3 درجات ويعطى لكل محاولة صحيحة 3 درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الصغيرة، ودرجتان إذا سقطت الكرة في الدائرة

الثانية، ودرجة إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة، وصفر إذا سقطت الكرة خـــارج الدوائر الثلاث. (الوحش، محمد ومحمد، مفتي، 1994)

ملحق (و)

تصنيف كوهين لحجم الأثر

تصنيف كوهين لحجم الأثر

النسبة بالمائة	حجم التأثير
6% فما دون	ضئيل
من 6% ــ 14%	ضعيف (معتدل)
14% فما فوق	كبير

(بالنت، 2005)

ملحق (ز)

أسماء فريق المساعدين

أسماء فريق المساعدين

الاسم
أنس البدور - ماجستير تربية رياضية
سهم محيسن - بكالوريوس تربية رياضية
على البدور - بكالوريوس تربية رياضية

المعلومات الشخصية

الاسم: آلاء شاهر الدلابيح

التخصص: ماجستير التربية الرياضية

الكلية: علوم الرياضة

السنة: 2017